健康だより （たばこのトリビア）～たばこ関連報道集～②

｛禁煙は愛｝

昨年、鹿児島から北海道に至る「禁煙遍路」を続け｛禁煙は愛｝を訴えた外国人（オーストラリア・マーク・ギブンスさん）の方が話題になりました。

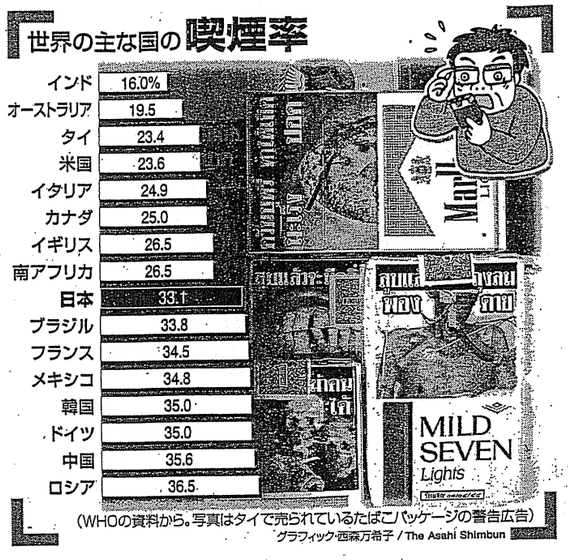
日本の喫煙率の高さは先進国の中で最も高く、禁煙教育の遅れも指摘されています。

小学5年生から禁煙教育を行う日本（1999年から義務化）と比べ、オーストラリアでは5才から教育を強化しているそうです。世界のタバコ対策からは遅れをとっている日本…

健康増進法で公共の場での喫煙制限がうたわれても罰則規定がなく、レストランや飲食店等での分煙対策は不充分です。又、規制が及ばない屋外では歩きタバコの被害も後を絶ちません。

歩きタバコに過料を科す自治体も増えてきましたが、いつでもどこでも安全に歩行が出来る町になってほしいものです。

子どもから大人まで、自分自身や家族や大切な人たちの健康を守るために今一度、みんなでタバコについて考えてみませんか。



■各国のたばこ警告表示　世界保健機関（WHO）は、たばこの危険性が消費者にきちんと伝わるよう、パッケージにたばこ病の写真を入れるよう勧めている＝図。ブラジルは01年からパッケージの片側全面を警告表示にした。日本では文字だけで、面積も、政府が04年に批准した「たばこ規制枠組み条約」が定める下限ぎりぎりの30%にとどまる。

WHO「包装に警告写真を」

「禁煙は愛」の
マーク・ギブンスさんの言葉
「若者が害を十分に教えられないまま、たばこと出会うという日本の現状は犯罪ではないでしょうか」

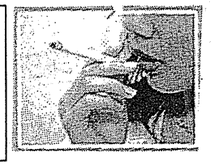
●空気清浄機、分煙機は有害物質96.7%素通りする（受動喫煙対策にならない）

●先進国がたばこ病治療に使う医療費は、発展途上国の総医療費にほぼ等しい。

●たばこは「麻薬」であり、決して「嗜好品」ではありません（厚生労働省）

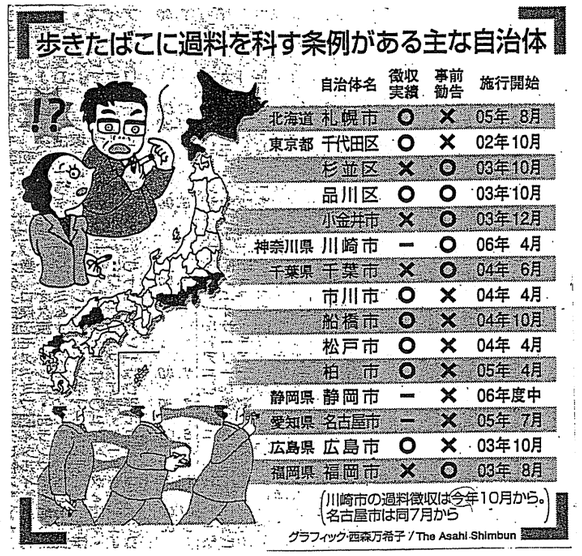
●ニコチンは麻薬であり、たばこはニコチンの注射器である(アメリカ　FDA 1996年)

＊たばこ依存の最大の問題は、心の中に残る「たばことの蜜月の記憶」といわれる。
（朝の1本が忘れられない・・つい、食後に一服・・等）
たばこ依存は脳の欲求・・甘いものやコーヒーのような嗜好品ではありません。



歩きたばこ　ウンザリ

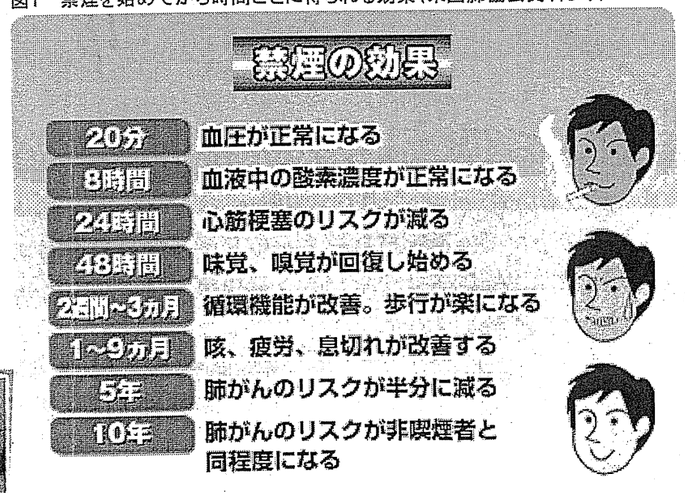
火のついたたばこの先端は700度を超し
まさに「歩く凶器」　（朝日新聞）



「遅すぎる禁煙」はない

禁煙は、続ければ続けるほど効果が出てきます。

図1　禁煙を始めてから時間ごとに得られる効果（米国肺協会資料より）



こんな話もあります

トリンプ社員全員が禁煙宣言　奨励制度

女性下着メーカーのトリンプ社は、禁煙宣言をすれば報奨金を支給する「禁煙奨励制度」を 2002 年7月に導入し、同年の12月に常習的に喫煙していた社員 140 名全員が禁煙を宣言！「喫煙者ゼロの会社になった」と発表しました。

この制度は、禁煙宣言をした社員の家族に報奨金3万円を、この社員の喫煙現場を“愛の密告”した社員には「同僚の健康管理に貢献した」との理由で、協力金1万円を支給、密告で禁煙失敗が明らかになった社員は報奨金の倍の6万円を返納しなければならないシステムです。

禁煙失敗の例はなく、注目されていた密告も0件という結果になっているそうです。

社員が健全な職場環境を作る努力をした結果だと評価し、全社員に特別賞与として一律5万円が支給されました。

禁煙社員に 10 万円

マンション分譲の日本総合地所は、「禁煙促進キャンペーン」を実施し、禁煙宣言社員、非喫煙社員に協力金として同じく 10 万円を支給。今回キャンペーンで全社員〔292 人〕が禁煙したことになるとか。社員の健康増進と、接客マナー向上につなげるとのこと。(H.18.7)

＊1本だけおばけの誘惑に負けるな＊

禁煙中に何度となくおそってくるのが「1 本だけならいいかな」という誘惑です。「1 本だけおばけ」と呼ばれるこの誘惑に負けて 1 本吸ってしまうと、半数以上の方が元の本数まで戻ってしまいます。決して、「その 1 本」に手を出さないで誘惑から逃れてください。

禁煙のすべての効果はたった 1 本のたばこで失われてしまうのです。

次回は女性と禁煙についてお届けします。

発行　カネボウ健康保険組合