

徳島県におけるたばこ対策のあゆみ

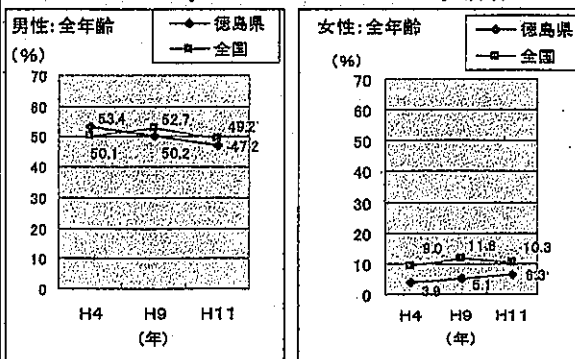
～地域たばこ対策ネットワークの構築～

徳島県医師会 大塚明廣

2004/3/29

1

成人の喫煙率(健康日本21 2010年のスローガン:半減)



喫煙対策の3本柱

1. 防煙 ～タバコを吸い始めない～
2. 分煙 ～非喫煙者をタバコ煙から守る～
3. 禁煙 ～タバコを吸う習慣をやめる～

知識の普及 ～正しい知識を普及する～
環境整備 ～値上げ・自販機撤去・広告廃止……～

2004/3/29

3

大きかった健康増進法の影響!
健康増進法
(平成十四年八月公布
平成十五年五月施行)
第五章 第二節
受動喫煙の防止(第二十五条)
学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること)をいう。)を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

徳島県医師会の たばこ対策に関する取り組み

- H13. 11: 医師会館内禁煙
- H15. 1: たばこに関するアンケート、研修会
- H15. 2: 県医師会主催の会合禁煙
- H15. 3: 院内禁煙ポスター(第1弾)配布
- H15. 4: 県医師会オリジナルの禁煙マーク作成、マーク入り各種グッズ作成(封筒、便箋、役職員名刺、ステッカー、缶バッジ、Tシャツ)
- H15. 5: おぎゃつと21
- H15. 7. 11: おはよう徳島出演(分煙について)
- H15. 10: 県医師会HPに禁煙コーナー新設

5

禁煙推進キャンペーン

以下の医師会館は

禁煙
禁煙

となりました。

日 本 館
 沖縄県・富山県
 徳島県(H13.11-)
 福岡県・新潟県
 京都府・鹿児島県
 和歌山県・鳥取県
 愛媛県・福島県
 鳥根県・愛知県
 熊本県・茨城県
 千葉県・宮崎県
 山形県・栃木県
 滋賀県・兵庫県
 北海道・秋田県
 長崎県・大阪府
 富山県・佐賀県
 山口県・石川県
 青森県・東京都
 福井県・広島県
 (33道府県)

院内禁煙

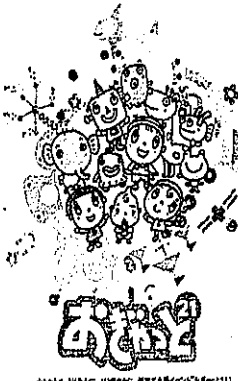


健康増進法の施行に合わせ
院内禁煙ポスターを全医療
機関に配布(平成十五・三)

禁煙は、呼吸器系に悪影響を及ぼす原因の一つであり、また、がん、心臓病、糖尿病、高血圧、脳卒中、妊婦の喫煙は、胎児の発育不全、早産、低体重児出産の原因となります。禁煙は、これらの病気や症状を予防し、健康を維持するために必要です。禁煙は、喫煙者本人の健康のためだけでなく、周囲の健康な人々を守るためにも必要です。禁煙は、喫煙者本人の健康のためだけでなく、周囲の健康な人々を守るためにも必要です。

**おぎやと21
活動報告(H15. 5)**

- 産官学民共同の子育て支援イベント
- H13年度より開催、3年目の今年も5月3日、4日に開催
- 今年度初めて、禁煙推進活動を導入
- 2日間で約2万人が来場



2004/5/29



スワンルーム

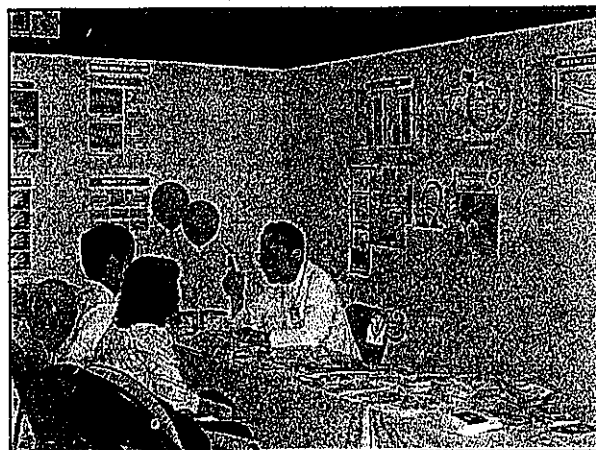
***** 【禁煙は要です】 *****

◎パネル展示◎ビデオ放映◎タバコ依存度テスト◎マイクロスピーアール◎禁煙お助けグッズ紹介◎禁煙5箇◎禁煙マラソンの予めの禁煙コーナー

**禁煙推進コーナー
スワンルーム**

- 禁煙個別相談:
(医師2名、保健師3名/日)
- ニコチン依存度テスト
- CO測定
- 禁煙お助けグッズ紹介&プレゼント
- 禁煙宣言「今日からスワン」各種パンフ配布
- パネル展示
- 禁煙ビデオ放映
- 缶バッジ作成(子ども)

10
2004/5/29



**おぎやとアンケート
ママ100人に聞きました**

小児歯科

★大人が吸ってるタバコの煙によって
子どもがむし歯になる危険性が高くなる。

YES


50人

NO

50人

12
2004/5/29

おぎやっとアンケート
ママ100人に聞きました



禁煙推進科

★禁煙する時はまず本数を減らして、軽いタバコに代えることから始めるのが理想的だ。

YES 62人

NO 38人


2004/3/29 13

すだち & ザ・スモークバスターズ
たばこ地獄



たばこ地獄(お魚天国)

きらいだとイワシでタバコちゃん
けむたいもんだよ ケムリくん
イカさない君たちたばこさ
けむりの中には毒がいっぱいだよ
一酸化炭素 ニコチン タール
ダイオキシシン 砒素 アンモニア
ニトロソアミン シアン化水素
ベンツピレン カドミウム
タバコ タバコ タバコ タバコ
タバコをやめると
アタマ アタマ アタマ
アタマが良くなる
タバコ タバコ タバコ タバコ
タバコをやめると
カラダ カラダ カラダ
カラダにいいのさ
さあさ みんなでタバコをやめよう
笑顔がはじくのを待っている オー



2004/3/29

ねんりんピック徳島2003(H15.10.18)
みんなで踊ろう! たばこ吸われん(煙草すわ連)

正調ぞめき: 禁煙バージョン

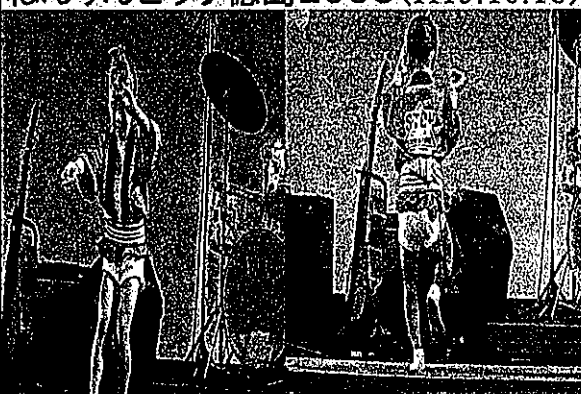
- 「やっこさー」、「やっこ やっこ」
- 「1かけ 2かけ 3かけて
しかけた 禁煙やめちやだめ
やっぱり たばこは 有害よ」
- 「やっこさー やっこ やっこ」
- 「ニコチン 吸えば 毒ばかり
タールを 吸えば まっくらよ」
- 「やっこさー やっこ やっこ」
- 「みんなで」、「禁煙」
- 「楽しんで」、「禁煙」
- 「やっこさー やっこさー」、「やっこさー やっこさー」

元気スデー



16

ねんりんピック徳島2003(H15.10.18)



禁煙呼び掛けへ
シンボルマーク

(徳島新聞H15-6)

禁煙
STOP
SMOKING

禁煙をアピールするシンボルマークを印刷したTシャツ

2003年10月18日

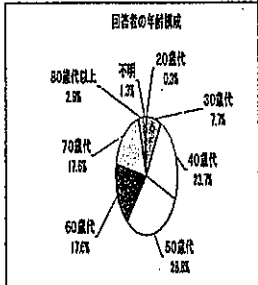
禁煙キャンペーングッズのTシャツを日医キャラクターの白クマに着せてみましたら、まるであつらえたようにピッタリとフィットし、あまりの愛らしさにぜひ見ていただきたく一体お送りいたします(坪井日本医師会長)



たばこに関するアンケート結果

- 徳島県医師会会員を対象にH15. 1に実施
- 医師個人に関するアンケート結果

年代	男	女	不明	計
20歳代	1	0	0	1
30歳代	13	11	0	24
40歳代	60	14	0	74
50歳代	77	13	0	90
60歳代	51	3	1	55
70歳代	51	2	2	55
80歳代以上	7	2	0	9
不明	3	1	0	4
総数	263	46	3	312

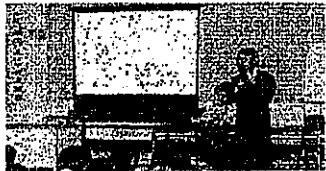


自由記載欄の意見

- 防煙: 子どもの時からの防煙教育が最も大切。学校の敷地内禁煙を徳島県でも行うべき。
- 分煙: 病・医院は施設内禁煙が適当で医師や医師会から禁煙を率先すべき。病院は敷地内禁煙にすべき。地球上すべて禁煙を目指そう。パチンコ店ですら分煙の時代。日本医師会館、徳島県医師会館の全館禁煙を学校保健委員会や会合で話したり地域の会報にも掲載。
- 禁煙サポート: 患者に提供する適切な冊子(禁煙効果のデータ等掲載)を希望。
- たばこ対策全般: たばこ対策は社会全体で行う必要があり公衆衛生、産業衛生の医師が積極的にサポートすべきで、人材育成が大切。たばこの税金を最低でも今の10倍に。たばこを売る場所を減らす。購入するための手続きを複雑に(例えば役所に申請書、医師から心肺系の異常がない旨の診断書がなければ購入できない等)5本入りのたばこを作る。たばこのCMIは中止すべき。毎朝ポイ捨ての掃除に困っている。等

高校生に喫煙の苦訴える

阿波町の阿波西高校で10日、喫煙防止を訴える講演会が開かれ、町内の医師、大塚明彦さん(54)＝阿波西高校1年130人学生に、たばこが健康に与える影響について話した＝写真。



大塚さんはスライドを使いながら「ダイオキシンやヒ素など200種類以上の有害物質が含まれており、年間1年間に10万人以上がたばこが原因とみられる肺がんや心筋梗塞(こうそく)などで死亡している」と説明。子供や家族らの受動喫煙にも触れ、大塚さんは「周囲の人にも大きな影響を与える。企業の実行や友人からの誘いで喫煙をしないほしい」と訴えた。(徳島新聞H15.6.12)

防煙教育の実際
(阿波西高校、平十五・六)

たばこの煙のなかには

- 4,000種類以上の化学物質
- そのうちの200種類以上が有害物質。例えば
ダイオキシン(ゴミ焼却炉から出る煙より3~18倍も高濃度)
砒素(和歌山毒カレー事件)
ホルムアルデヒド(シックハウス)
カドミウム(イタイタイ病)
鉛(子どもの脳に蓄積)等があり



「たばこは
毒物の缶詰!!!」

たばこの3悪

依存症、血管収縮

ニコチン


強い発がん物質

タール

酸素不足

一酸化炭素

2004/7/29 25



ニコチン中毒にされた猿

■サルや動物は、火や煙はとも怖がり極端にきります。

■しかし、この、おサルさんは、実験でニコチン中毒にされ、2年後には肺がんで死にました。

26

脳がニコチンなしでは動かなくなる
意志とは関係なく勝手に本能が吸っていた！

脳内報酬回路

側坐核

もっとニコチン欲しいと指令を出す場所

タバコはいいものだと思ひ込む場所

ニコチンを感知する場所

2004/7/29 28

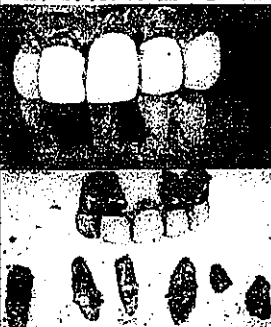
貝原益軒「養生訓」1713年

「烟草(たばこ)は毒性あり。烟をふくみて、眩い倒る事あり。…病をなす事あり。又火災のうれいあり。習えばくせになり、むさぼりて、後には止めがたし。いたづがはしく家僕を勞す。初めよりふくまざるにしかず。貧民は費多し」

28

「喫煙で歯が抜ける」は世界の常識

1日80本吸う40歳の男性はとうとう総入れ歯になった!!

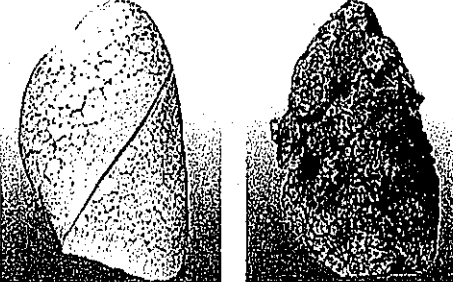


歯がポロリと抜けてきた

40歳、奥歯は抜けて無い
奥の下の歯は抜けて、歯ぐきは黒く変色

2004/7/29

ずっとたばこを吸い続けると、例外なく肺は黒くなります



吸わない人のきれいな肺

ヘビースモーカーの肺

香川医科大学・佐藤 功

2004/7/29 30

たばこと学習

煙の中の一酸化炭素(CO)がヘモグロビン(Hb)と結びついて(CO-Hb)となり、これが酸素とHbとの結合を妨げ、酸欠状態となり、脳の働きが低下します

一流のスポーツマンはたばこを吸わない

松井
イチロー
桑田
川口(サッカー)
高橋尚子
千代の富士
...

32

肺気腫になるという情報を知らせずにはタバコを売るのは犯罪じゃないですか

知っているなら...

禁煙したが間に合わず

禁煙は治療の一步

「ボブ、俺は肺気腫になっちゃったぜ」
マールポロマンは病気(まーるでぼろぼろ)
 サンフランシスコの街角の看板

インポテンツの原因にもなってるんだ

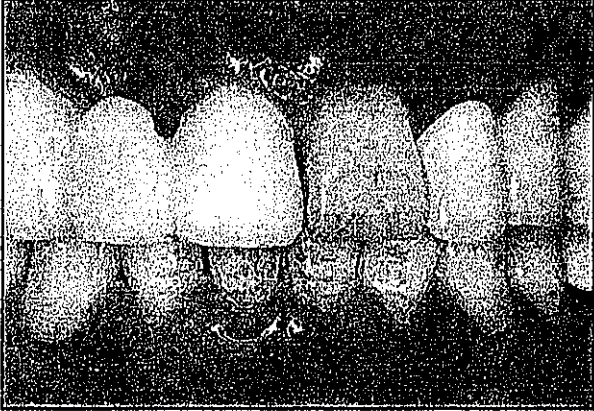
43

たばこで早く老けシワもシミも増す

喫煙を続ける女性と、たばこを吸わない女性との顔の比較

右は、非喫煙者の女性の顔
左は、喫煙者の女性の顔

スモーカーズ・メラノーシス(真っ白な歯は人工刺し歯)



スモーカーズ・フェース(喫煙者顔貌)

～古くは1856年より報告されています～

- 皮膚は凹凸が目立ちしわが多く、全体がくすんだような黒ずんだ色
- 年齢の割に老けた容貌
- 歯肉は黒ずんでいる
- 口唇は肥厚し飛び出た形
- 口唇に黒ないし褐色のシミ、ひび割れも多い
- 口唇と皮膚の境界、およびその周囲皮膚に茶褐色の着色

2004/3/29

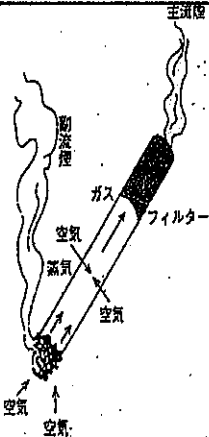
38

受動喫煙の恐ろしさ!

(受動喫煙=副流煙+呼出煙)

- 主流煙: 喫煙者の口から吸い込まれる煙(酸性)
 - 副流煙: 火のついた先から出る煙(アルカリ性、刺激が強い)
- ニコチン(血管収縮) 2.8倍
 タール(発がん) 3.4倍
 一酸化炭素 4.7倍
 アンモニア 46.3倍

も多く含まれています



2004/3/29

タバコの値段

日本ほど安い国はありません

マルボロの値段(1999)

日本	;280円
イギリス	;673円
オーストラリア	;630円
(NY)	;800円以上)

2004/3/29

40

カナダで売られているタバコの箱

カナダ 16 種類の警告版(カナダ政府発表)

箱の半分に、身体への害の警告写真が出ていないタバコはカナダでは販売できない。しかも、それは16種類ある。

2004/3/29

日本で売っているタバコ

アメリカで購入した日本のタバコの警告

健康のため、吸いすぎには注意しましょう

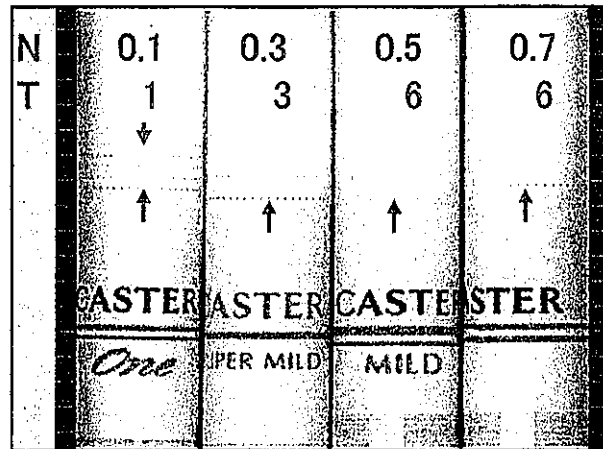
2004/3/29

軽いたばこの秘密
「1mg」の判定は機械がする

フィルター側面に多数の穴

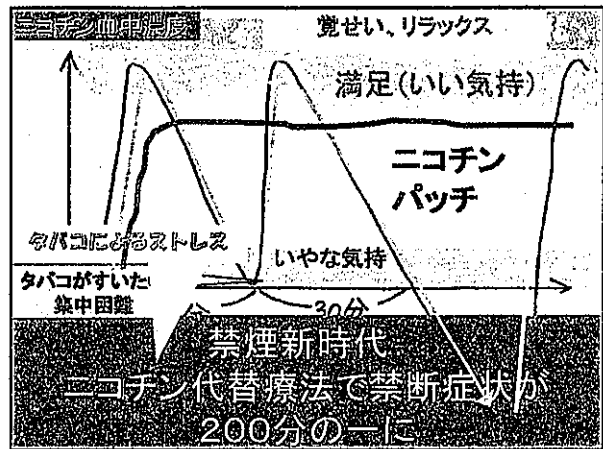
吸引量 = 1服について35ml
吸引時間 = 1回につき2秒間
吸引頻度 = 1分毎に1回

写真: 佐藤 功



ライトタバコのニコチン含有量

	ニコチン表示量	含有量
A	2.4mg	23.97mg
B	1.2mg	13.31mg
C	0.8mg	10.54mg
D	0.4mg	9.66mg
E	0.1mg	9.53mg
F	0.1mg	15.03mg



ニコチン代替療法 (処方箋必要)

ニコチンパッチ (貼り薬)

大(30) 4週間
中(20) 2週間
小(10) 2週間

公立学校を全面禁煙

徳島県教委・禁煙対策検討
会議(二〇〇四・一・二七)に
て学校敷地内禁煙決定!
(高校は〇五年度、小中は〇六年度より)

県教委 06年度から

お知らせ



平成15年5月1日施行の
要請喫煙の防止を定めた
健康増進法に伴い、
店舗内及びATMコーナーすべてを
禁煙区間とさせていただきます。
ご理解とご協力をお願いいたします。

阿波銀行全店で禁煙
(二〇〇三・十二・二十二より)

藍愛禁煙メーリングリスト結成
(2003. 10. 28; 会員約150名)



徳島県喫煙問題研究会結成
(二〇〇四・一・三〇)

「喫煙の害防い」
研究会を設立

研究会の目的は、喫煙による健康被害の軽減と禁煙の推進にあり、喫煙者、禁煙者、関係者、行政、マスコミ等と連携し、喫煙問題の解決に取り組むこととする。

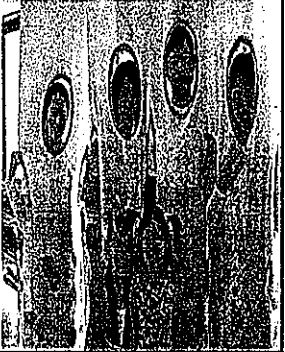
会長 徳島県立総合医療センター 院長 徳島 隆夫
副会長 徳島県立総合医療センター 副院長 徳島 隆夫
事務局長 徳島県立総合医療センター 事務局長 徳島 隆夫

〒760-0811 徳島県徳島市本町二丁目1番1号
電話 087-233-1111
FAX 087-233-1112
E-MAIL info@akita-kyokai.com

みんなで踊ろう！！
たばこ吸われん(煙草すわ連)

禁煙で広がる人の輪は
人生の宝物
(高橋裕子)

「やっときー やっと やっと」
「みんなで」、「禁煙」
「楽しく」、「禁煙」
「やっときー やっときー」



健考 note

たばこの害は喫煙者ばかりではない。周囲の人にも被害を与えている。室内などで他人の紫煙を吸わされる「受動喫煙」で、年間九百人が肺がん死していると国立がんセンターは推計している。

このため先月施行された健康増進法に受動喫煙の防止が盛り込まれた。学校、体育館、病院、劇場、集会所、官公庁施設、飲食店、事務所など人が多数出入りする場所では、必要な処置を講ずるよう努めなければならない。

たばこを吸わない人にとっても、たばこの煙とにおいは迷惑千万なもの。

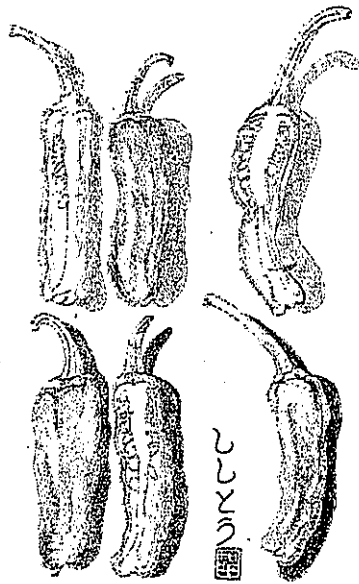
「とりわけ子供への悪影響は深刻」と訴える奈良女大教授で医師の高橋裕子さんは、十五歳以下の二百人もの喫煙児を診てきた。

彼らが吸い出したきつかけは「何となく」「周りが吸っているから」が圧倒的。まずは大人のまねから始まる。

中学三年男子の喫煙率は10%前後。高校三年で26~40%だが、たばこをふかす教師らの姿が吸いやすい環境になり、80%に達する学校もある。

子供の喫煙

病気として医療機関へ



林家たい平／画

先日小学三年生の女兒が禁煙外来に連れられてきた。母親の残した吸い殻に遊び半分で火をつけたのが始まりという。それからわずか三週間で、手が震えるほどニコチンの禁断症状が出ていた。

未成年ほどニコチン依存性が高いため、たばこを始めた

年齢が早いほど、肺がんなど喫煙関連疾患が多発する。

幸い女兒は皮膚にニコチンパッチを一枚張っただけで、たばこをやめられた。

学校では子供たちの喫煙を見つけたら、反省文を書かせたり、停学、退学させたりするところが多い。「でも喫煙習慣は非行として処置するのではなく、病気として医療機関にかかるといいです」

こう呼びかける高橋さんは、携帯電話メールで小中高生向けの無料禁煙指導を始めた。保護者がパソコンのホームページ (<http://www.kinen-marathon.org>) で申し込む。

禁煙教育を五歳児から行う国もある。小さい時分に何度も『手を洗おうね』と繰り返すことで、手洗いが身に着くこと同じ社会の知恵だ。

大人も子供もいったん習慣化した喫煙をやめるのは一苦労。何よりたばこを手を出しづらい環境づくりが大切。

(前野 一雄)