連載 いのちのひろば（2）

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

5月31日は世界禁煙デー
喫煙と健康について考える

小田原医師会 理事 石井 博司

世界禁煙デーとは、WHO(世界保健機関)が取り決めた、禁煙を推進するための記念日です。今年のメインテーマは「タバコは心臓を破壊する～タバコを選ばず、健康を選べ～」。

また、禁煙デーの5月31日から6月6日までは厚生労働省の定める禁煙週間ですが、テーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」。オリンピックを見すえた、ここしばらくの議論が反映されたテーマになっていますね。

1 はじめに…喫煙は体に悪い

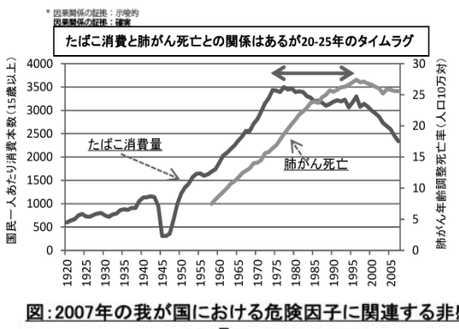
タバコが原産地であるアメリカ大陸から広がったのは大航海時代華やかなりし頃。遅くとも江戸時代の直前には日本にも渡来していたのは確実で、またたくまに世界に広がったといっても過言ではないでしょう。

禁煙への取り組みも当初から世界各地でなされるようになりますが（日本では1609年）、健康が主たる理由ではないためか、喫煙の普及を押しとどめるには至らず現代に至りました。

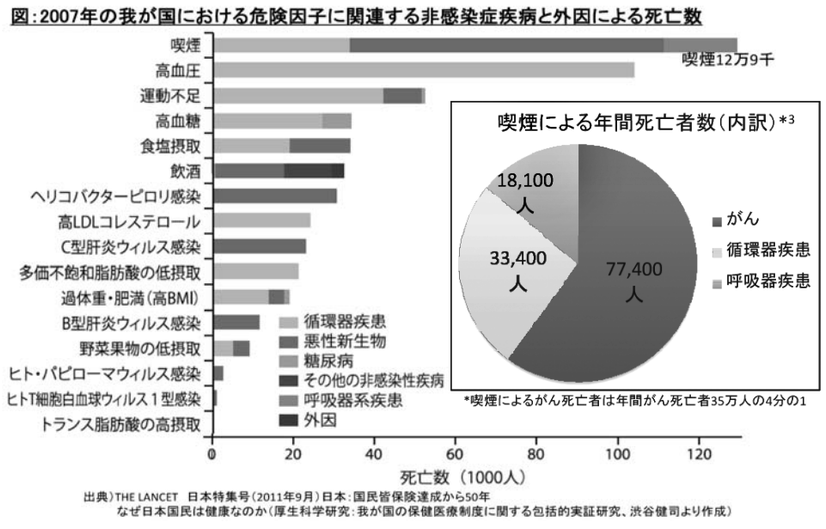
科学的な観点から疾病と喫煙の関係が注目されるようになったのは18世紀以降。紙巻タバコが大量に生産され、出回るようになるのは産業革命を経た19世紀末からですが、1920年代になって、もともとわずかしかいなかった肺がんの患者が数多く報告されるようになり、原因の究明が叫ばれるようになりました。喫煙がなによりも大きいとの結論に達したのは、諸議論を経た1950年代のことです。現代において、がんはいうに及ばず心臓疾患やCOPDなど、日本国内における死亡原因の約1割は喫煙が原因とされ（第2次健康日本21）、喫煙者は非喫煙者より8～10年平均寿命が短いことがわかっています。"The Science is clear. The debate is over."

喫煙の有害性について、議論を重ねる段階は国内でももはや過去のものになっています。

2018年世界禁煙デーのポスター（厚生労働省）



（グラフは厚生労働省の資料より引用）



2 では、受動喫煙は？

「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」（健康増進法）が受動喫煙の定義です。完全禁煙の喫茶店において室内のPM2・5濃度は10μg/㎥ですが、喫煙可能なパチンコ店で150μg/㎥前後、同乗者が喫煙者の自動車内では1000μg/㎥まで増加します。喫煙者のいる空間中では、非喫煙者はこれら「環境タバコ煙」を吸い込まざるを得ないのです。

受動喫煙で実際疾病が増加するのが初めて指摘されたのは1981年。パートナーが喫煙者の場合、同居女性がどの程度肺がんで死亡しやすくなるかについての研究においてで、1・6～2・1倍危険であると指摘されました。心疾患など他疾患でも疫学的に同じことが確認されるに及び、早くは1994年カリフォルニア州で喫煙規制法が成立。国としても2004年のアイルランドを始めとして、北欧3国、イギリス、中南米諸国など、室内の受動喫煙抑制に向けた法整備が進みました。

現在は法整備以後に実際疾病が減少しているかの評価が進み、効果ができるのに年数がかかることが予想される肺がんなど悪性腫瘍は今後の発表が期待されますが、狭心症・心筋梗塞など心臓病は、明瞭なリスク低下が多数報告されてきています。

喫煙は、吸っている本人だけでなく周囲の人をも疾病のリスクに巻き込むのです。

3 分煙はどうなの？

タバコ会社で2000年代後半から展開されている広告戦略が、「分煙」です。

喫煙エリアを設け、それ以外を禁煙エリアとする行為の総称ですが、いわゆる分煙行為は非喫煙者の健康を確保するためには全く不十分であることが2007年、WHOにより「たばこ規制枠組み条約」で明記され、屋内での全面禁煙こそが目指すべき目標であることが示されました。実際、完全分煙の飲食店屋内でもPM2・5は35μg/㎥まで上昇します。屋外での喫煙ですら、閉めきった屋内にいる小児の尿でニコチンの代謝産物が増加することが報告されており、少なくとも屋内に喫煙エリアをおくことは受動喫煙の回避につながらないことは明らかでしょう。

単なるエチケットの問題では、ないのです。

4 日本の取り組みは遅れている！

2011年、ランセットという海外の医学誌で、日本における予防可能な公衆衛生上最大の危険因子はまさにタバコであるとの指摘がありました。WHOによる世界各国のタバコ規制評価でも、日本は危険性の警告表示やタバコ会社の広告抑制とならんで、受動喫煙からの保護が最低レベルの評価になっています。昨今の東京オリンピックをめぐる議論の経過をみても、その状況は抜本的に変わっているとは言い難いように思われます。神奈川県は2010年施行の受動喫煙防止条例で全国に先駆けている側面がありますが、県西部と東部ではかなり温度差があるように感じるのは、筆者だけではないと思います。

5 煙草を吸わない社会を

先進国と同様日本においても、1970年以降一貫して男性の喫煙率は低下してきました（2015年で30・1％）。「そんなことはない」と思われる方は結構いらっしゃると思いますが、疾病が問題になってくる60代以上で禁煙者が確実に、また近年は20代も喫煙したことのない人が増えてきています。そんな中、30～40代男性の喫煙率は依然4割近く。また女性の喫煙率も減少は決して明瞭であるとは言い難い状況です。

①ご自身の健康のためにも、②受動喫煙のない安全な社会のためにも、また③次の世代の喫煙者をつくらないためにも、ぜひ禁煙をご一考ください。

（いしい・ひろし 1969（昭和44）年12月9日、小田原市に生まれる。私立浅野高校を経て佐賀医科大学医学部を卒業後、東海大学医学部呼吸器内科に入局。大学では睡眠時無呼吸症候群と各種生活習慣病の関連を研究。東京都済生会中央病院、東海大学医学部附属病院勤務を経て2012年に石井呼吸器内科医院を開業、同院院長）

次回は6月中旬に掲載
成人病・がん検診の大切さについて考えます。

今月のひとこと

クリニックでの禁煙外来やSNSなど、禁煙サポートの取り組みはさまざま増えてきています。悩んだら、まずご相談を。

Topics 訪問看護ステーションから…

皆さん、訪問看護をご存知ですか？

住み慣れた地域で安心して最期まで暮らすことを目指し、乳児から高齢者までさまざまな疾患の方々へ訪問し看護をする在宅医療での大切な役割を果たしています。

看護師が、自宅で何をしてくれるの？とよく聞かれます。

病院は治療する場です。訪問看護は、月1回の病院受診だけでは何かあったとき心配、入浴や服薬管理が限界、などといった不安に対応します。定期的に看護師が訪問し、体調観察、食事・排泄など必要なケアのアドバイスや家族への精神的ケアも行います。時々入院、ほとんど在宅。家族と共に、穏やかに生活するための手助けといったところでしょうか。医療が進化し、高齢者も手術する時代となり、がんは取り除いたが、体力が戻らず、寝たきりやお亡くなりになるケースもたくさんあります。

病気は突然やってきます。2人に1人ががんになる時代です。元気な時から、自分が最期をどう迎えたいのか自己決定し、自分で口から食事をとれなくなったらどうしたいのかなど、家族へ伝えておくことが重要です。家族でしっかり話し合いましょう。

（小田原医師会 訪問看護ステーション）

☆ケアマネージャーからのメッセージ☆

ご家族が物忘れなどで以前と様子が違うけれど、「どこに相談したらよいか分からない」「困っているけれど、まわりの皆に知られたくない」と苦労され、悩まれている方がいらしたら、ぜひお近くの包括支援センターやケアマネージャーに電話をしてみてください。そのようなご相談の窓口になってくれる力強い味方です。

小田原医師会 地域連携室から…

急病になった時は…

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

かかりつけの医師が不在の場合は…

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター 内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30, 13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科
（眼科の休日診療日は6月3日・17日）

◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科
◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

ハーフ65 半額利用証
65歳以上の皆さまに!! 箱根登山バスが半額で乗れる半額利用証!!
6か月間有効で 5,000円
65歳以上の方で、発行後6か月以内の運転経歴証明書をお持ちの方には、初回のみ無料にて発行いたします。
対象者 65歳以上の方
適用路線 箱根登山バス全路線（コミュニティバス・一部催事輸送を除く）
例えば170円区間を週2回往復利用すると、6か月で2,600円以上もお得です！
お問い合わせは・・・
箱根登山バス 小田原営業所 TEL. 0465-35-1271

—美味しさいろいろ—
味の散歩道

中華四川 特製タンタン麺
国府津松田線 電話 42五四五一

寿司・和食処 うおがし
小田原名物 あじの生ずし・あじたたき 天ぷら・うなぎ・焼魚定食 煮魚定食
営業時間 午前十一時～午後九時
ランチタイム 十一時～二時三十分（平日）
定休日（第一、三木曜日）
小田原駅前 小田原市栄町二―八―三九 ☎〇四六五―二三―一一七〇

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1ヵ月2,000円 ●1部売り90円 小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、カフェ・リーフで1部売り好評発売中!

小田原地区
■読売新聞 読売センター 小田原報徳 ☎0465(36)3683
小田原西部店 ☎0465(35)0746
小田原中央店 ☎0465(24)5050
酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原（有）曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■（有）水口新聞店 ☎0465(34)7538
■米山新聞店 ☎0465(36)6220
■ASA鴨宮（有）飯山新聞店 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞（有）佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775
■ASA栢山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
■産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480

足柄下地区
■（有）湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■（有）高橋新聞店 ☎0465(68)0333
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ASA湯河原 ☎0465(62)6834

南足柄・足柄上地区
■読売新聞 読売センター小田原城北店 ☎0465(74)9061
■（株）内藤新聞店 開成店 ☎0465(83)3500
南足柄店 ☎0465(72)0234
■（有）高田新聞店 ☎0465(74)0281
■小松新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356

秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■（有）北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058

二宮・大磯地区
■毎日二宮専売所 ☎0465(43)5963
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■毎日国府津二宮専売所 ☎0465(43)5963
■ASA二宮 ☎0463(71)1157