

健康さんぽ

たばこと健康

産業保健部長 榎元 武



たばこの歴史

たばこはその学名を *Nicotiana tabacum* と言います。南米原産のナス科タバコ属の植物です。

喫煙習慣はかなり昔からあったようで、南米の古代遺跡の神殿のレリーフには神官が喫煙している図案が見られ、喫煙具と思われるパイプ等も出土しています。当時の喫煙は、選ばれた人物が特定の場所と日時で行うもので、喫煙により啓示を得て神の言葉を皆に伝えるという特殊な宗教的イベントであったと推定されます。残念ながら南米の古代文明は文字を持たなかったので正確なことは謎のままです。

明確に歴史に残っているイベントは、1492年にコロンブスがキューバ島で喫煙を目撃して驚き、たばこの葉をヨーロッパに持ち帰ったことです。



この時に、とうもろこし、じゃがいも、トマトも同時にヨーロッパに渡来しました。コロンブスの業績として、アメリカ大陸を発見したことよりも、これらの品々をヨーロッパにもたらしたことをより高く評価する専門家もいると聞きます。

もちろん当時もたばこを嫌う人はいました。16世紀のスコットランド王であったジェームズ1世は、たばこ排撃論(1604年)を残しています。その一部には「**眼や鼻にいとわしく、脳に有害で肺に危険な風習である。なによりもその悪臭ふんぷんたる煙は、まるで地獄から立ちのぼる業火の煙のようである。**」とあり、まさに言いたい放題です。しかし彼はたばこ税を引き上げて、たばこ事業を王室独占事業とし、莫大な富を築いたそうです。1559年にポルトガル駐在のフランス大使ジャン・ニコ(Nicot)が当時のフランス女王ガザリンにたばこの葉を献上し、これが化学成分のニコチンの名の由来となりました。その後、喫煙習慣はヨーロッパ内で東に向かって広まり、イギリスでは当時の植民地であったアメリカで大規模なたばこの栽培に着手しました。「バージニアたばこ」の始まりです。



日本には1570年以降にポルトガル人が伝え、1606年には薩摩藩によるたばこ栽培が始まったという記録が残っています。九州各地でも栽培が始まり北上していきました。当時のたばこの名称は「延命草」で、寿命が延びるほど結構なものだったようですが、同時に「貧乏草」とも言い、これは家財産をたばこの不始末による火事で失った人も多かったのでしょう。

貝原益軒の「養生訓」ではたばこについて次のような記述があります。「**少しは益があるといっても、損が多く、病になることあり、また火災の心配もある。習えばくせになり、止めがたい。はじめから吸わぬにこしたことはない。貧民は費用がかさむ。**」とあり、人間がその頃から少しも進歩していないことを痛感させられます。



明治以降のトピックスとしては、明治27年に小学校での(!)喫煙禁止令が出され、昭和10年には省線電車(JR山手線)に禁煙表示が出ました。戦後では昭和47年に「吸いすぎ注意」の表示、昭和53年に国内線航空禁煙化、平成2年にはニコチンやタール値表示、平成12年には「健康日本21」で未成年者の喫煙をなくす目標が掲げられました。ただし、JTのホームページではこの数値目標に対して次のようにコメントしています。「喫煙者率について数値目標を設定することは、個人の嗜好の問題に国家権力が介入して個々人の判断を特定の方向に向くよう強制しようとすることに他なりません。」あくまで個人的な所感ですが、本当にこれで良いのだろうかという疑問を持ってしまいます。



参考:日本人の喫煙率(%)

年度	性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	全年齢
平成2年	男	66.3	68.7	62.7	57.0	49.4	60.5
	女	19.5	17.2	14.0	12.2	9.4	14.3
7年	男	64.7	66.3	62.1	57.5	44.7	58.8
	女	23.3	19.3	14.1	12.6	7.9	15.2
12年	男	60.9	63.4	60.0	54.1	37.7	53.5
	女	21.9	17.7	16.8	12.0	6.7	13.7
17年	男	51.6	54.6	53.9	48.7	31.4	45.8
	女	20.9	20.9	17.9	14.4	5.5	13.8



健康への影響

喫煙される方はたばこの煙を吸い込むのは当然ですが、たばこの先から立ちのぼる煙や喫煙者が吐き出す煙を周囲の人が吸わされることを「受動喫煙」と言います。たばこの煙の中には非常に多くの化学物質が含まれていますが、そのうちのニコチン、タール、ホルムアルデヒド、一酸化炭素について簡単に説明します。

ニコチンは血管を収縮させる作用とともに身体的・心理的な依存をもたらします。タールは様々な発がん物質を含んでいます。ホルムアルデヒドは新しい家具などで目や鼻を刺激する物質です。一酸化炭素はたばこの葉や巻紙が不完全燃焼を起こして発生し、吸い込むと身体を酸素欠乏状態にします。



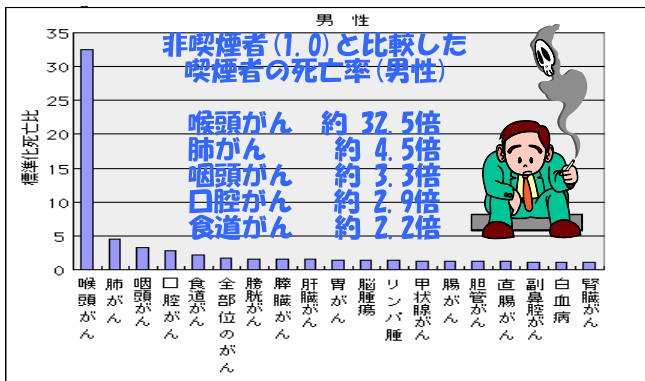
ここでやっかいなのは、上記の物質の複合作用です。例えば、ニコチンと一酸化炭素が同時に身体に入れば、血管を収縮させた上に酸欠状態になるので心臓に負担がかかり、心臓発作につながります。タールとホルムアルデヒドでは、呼吸器が異物を外に出す働きをホルムアルデヒドが非常に低下させるので、肺の中に発がん物質がとどまる時間が長くなりそれだけ発がんの危険が上昇します。なお、副流煙には主流煙に比べ、数倍のニコチンやタール、数十倍から数百倍もの濃度の発がん物質が含まれています。



受動喫煙を強いられる高齢者や子供、病気で身体が弱った方、とりわけ妊娠中の女性に対しては迷惑を通り越して暴力と言っても過言ではありません。喫煙者御本人はフィルターによりある程度の有害物質を取り除いて煙を吸っているというのもやさしい話です。また、小児の誤嚥事故の40%以上は「たばこ」で、これまでの調査で常に1位の原因です。おもちゃが7%、ボタン電池が2%であることを考える



といかに危険かがおわかりいただけるかと思えます。特にたばこの入ったコップの水を飲むと有害成分が一気に身体に吸収され、時に生命にかかわります。



喫煙男性と非喫煙男性のがんによる死亡率の比較



健康診断をしていて受診される喫煙者の方がよくおっしゃることを思い出してみます。

その1:「ヘビースモーカーで90歳をこえても元気な人を知っている」

まず、90歳をこえても元気な人はもともと非常に健康な身体に恵まれたのであって、たばこが長寿の原因の一つとはとても考えられません。また、入院して手術を受けるような事態になると、喫煙される方は肺機能がはっきり低下しており、退院までの日数が余分にかかる傾向があるのは私が病院に勤務していたころに体感した事実です。たばこの煙でのども弱くなり、かぜを引きやすくなるのも間違いありません。



その2:「酒で離婚は知っているがたばこで家庭崩壊はない」

確かにアルコール依存症で家庭が崩壊するのはよく聞くことです。しかし、夫がアルコール依存になったため酒を飲まない妻がやっぱり肝炎になる、などということは到底考えられません。これに対してたばこは受動喫煙により周囲の全ての人々の健康に悪影響を及ぼします。大規模な調査によると夫が喫煙者の場合、非喫煙者である妻が肺がんになる危険は夫が非喫煙者である場合の約1.9倍にもなります。子供への影響についてアメリカの調査では、両親とも喫煙者である子供はそうでない両親の子供に比較して身長が低く学業成績も劣るという結果が報告されています。



その3:「今さら禁煙してもどうせ死ぬんだ」

これも大規模な調査で結論が出ています。禁煙して5年以上経過すると心臓病で死ぬ危険は非喫煙者と同じレベルにまで低下してきます。「遅すぎる禁煙」など決してありません。それに禁煙するとまず味覚が回復し、食べ物が非常に美味しく感じられるようになります。せっかくの食事美味しく味わった方が良いと思いますが、いかがでしょうか。



その4:「軽いたばこに替えれば文句はないだろう？」

私は健康診断の際に「文句」を言った覚えはないのですが、これもよく聞かされる言葉です。ニコチンやタールが少ないたばこは健康への害が少ないように思われますが、その他の有害物質の濃度については不明です。また、たばこの吸い方でニコチンやタールの吸収量は異なってきますのでパッケージの表示を額面通りに受け取ることは出来ません。さらに、ニコチンへの心理的依存



が出来ている場合は、それまでと同じ量のニコチンを求めるため結果的にたばこの本数が増えるというのはよくあることです。これでは軽いたばこに替えることはかえって身体には悪いという事になります。



禁煙について

禁煙にはいろいろな方法がありますが、やはりお医者さんにかかるのが早道と思います。

「禁煙外来」を標榜する医療機関であればニコチン貼付薬の「ニコチネルTTS」や、2008年5月から発売された最新タイプの内服薬「チャンピックス」を使って、高い禁煙率が得られており、保険診療が可能です。もちろん一時的に医療費はかかりますが、今後喫煙し続けるのに必要な費用を概算してみれば、はるかに安上がりなことはすぐにわかります。

インターネットその他でお近くの禁煙外来はすぐに検索できます。喫煙者の方は是非一度試みて下さい。(ニコチネルパッチは薬局でも購入できます)



まとめ

たばこは大人の嗜好品であり、周囲の人に迷惑を感じさせない限り本人が楽しむことに何の問題もありません。しかし、これからは加速度的にたばこが吸いにくい社会に変容していくのは確実です。特に欧米圏での海外旅行では事実上喫煙できません。最近では地方自治体の採用試験でも喫煙しない人を優先採用したり(神奈川県大和市)、採用試験会場を禁煙にして喫煙したら即失格にする(青森市)、という実例も出てきています。歩行喫煙やたばこのポイ捨てで罰金を課す自治体も増えていきますし、喫煙者と嫌煙者との間の異様な緊張やトラブルもよく見聞します。

以上を考えますと、今のうちに禁煙しておくことが最も賢明な選択です。



参考資料:厚生労働省ホームページ 各国たばこ会社ホームページ 各禁煙団体ホームページなど

◆成人識別 ICカード

「taspo(タスポ)」について



未成年者における自動販売機でのたばこ購入防止や喫煙防止対策の一環として、「成人識別たばこ自動販売機」が順次導入され、2008年7月からは全国のたばこ自動販売機で「taspo(タスポ)」カードがないと買えなくなります。店頭では従来どおり購入できますが、これを機に禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか？

知っておきたい労働衛生

「オフィスの快適環境づくり」



ある空調機メーカーが事務所の環境についてビジネスマンやOLに行ったアンケートによると、日常的に事務所環境を意識しているかとの問いで女性56%、男性33%が「意識している」という結果でした。室内の空気は肌の状態にも大きく影響するため、やはり女性は敏感のようです。また、事務所環境が仕事の効率や成果に影響するかとの問いには、性別や年齢を問わず94%が「影響する」と答えているそうです。

■安全で快適なオフィス環境づくり

事務所で起こる災害については一般的に関心は低いようですが、転倒、腰痛、切傷などは発生しています。また、事務所管理で問題となるのは、低い温度設定や強い気流による冷房の効き過ぎ、たばこの煙による高い粉じん濃度、狭い部屋に多くの人がいることによる高い炭酸ガス濃度、あるいは気積不足などが考えられ、これらは働いている人の体調を崩す原因にもなりかねません。安全で快適に業務を行うためにはどのようなことに注意したらよいか考えてみましょう。



■オフィスの環境衛生基準

事務所に関する法規制としては「事務所衛生基準規則(事務所則)」、「建築物における衛生的環境の確保に関する法律(ビル管理法)」に従い、中央管理方式の空調設備の事務所では、2ヶ月に1回、次の項目を測定し管理することになっています。



項目	基準値
温度	17～28℃
湿度	40～70%
気流	0.5m/sec 以下
一酸化炭素濃度	10ppm 以下
炭酸ガス濃度	1000ppm 以下
浮遊粉じん	0.15mg/m ³ 以下

また、中央管理方式ではない場合は、室温10℃以下では暖房すること、一酸化炭素濃度は50ppm 以下、炭酸ガス濃度は5000ppm 以下というやや緩やかな基準が定められています。照明については、6ヶ月に1回は点検を行い、精密作業の場合では300ルクス以上の照度が決められています。さらに、常時就業している部屋は、一人あたり10立方メートル以上の気積を必要としています。

このように、環境測定を定期的に行うなど、法遵守により、安全で快適な環境づくりをしていかなければならないのは言うまでもありません。



夏到来！今年は猛暑？冷夏？

夏を測ってみよう！

夏から想像するものは、何でしょう？

太陽、入道雲、海、花火、扇風機、汗・・・

気温や湿度以外で夏の暑さを表現する方法として、指数について調べてみました。不快指数はよくご存知だと思いますが、その他生活に役立つものもあれば話のネタになるものもあります。

【お洗濯指数】①日照②気温③湿度④風が条件

100	ジーンズなど厚手のものもOK
80	Tシャツなら3時間で乾きそう
50	Yシャツなどの化学繊維は乾く
30	室内に干すか乾燥機がおすすめ



【ビール指数】まさにビール党のための指数

100	冷やしたビールで猛暑を乗り切れ！
90	暑いぞ！忘れずにビールを冷やせ！
80	暑いぞ！冷たいビールが飲みたい！
70	暑い！今日はビールが進みそう！
60	冷たいビールが飲みたくなる陽気！



第1回 私のお勧めコーナー

「柿山田オート キャンプガーデン」



渉外課石橋正明

★今回より新企画として「私のお勧めコーナー」を毎号、紹介して行きたいと思います。

記念すべき第1回目として、私の住んでいる地域のキャンプ場、柿山田オートキャンプガーデンを紹介したいと思います。

柿山田オートキャンプガーデンは、三方を小糸川に囲まれ、浅瀬も多く子供達も安心して遊べ、春には「竹の子掘り」これから秋にかけては「釣り」や「川遊び」を満喫できます。また「リバーサイト」をはじめ、「ザリガニ釣り」や「ミニミニ・ハーブ園」、多目的に遊べる「運動場」、エアコン付きの「トレーラーハウス」もあります。また家族で薪を燃やして入る「体験露天風呂」も人気で、とことん自然とふれあうことが出来ます。場内は管理が行き届き、初心者の方や小さなお子様でも安心してキャンプが楽しめる場所です。

ぜひ一度、柿山田オートキャンプガーデンに遊びに行ってみては如何でしょうか。（ホームページより抜粋）

所在地 千葉県君津市東栗倉 542

TEL・FAX 0439-37-2408(キャンプ場 2217)

<http://www.kakiyamada-autocamp.hello-net.info/>

ビールがおいしく飲める度合いを10段階の指数値とコメントで表しています。指数0のコメントは「ビールはやめて、熱燗にしようか」でした。（インターネットのヤフージャパンお天気情報より）参考までに甘党の方にはアイス指数もあります。ちなみに気温30度を境にアイスクリームよりもかき氷が食べたくなるそうです。



【熱中症指数】熱中症予防のための運動指針より

気温35度以上	運動は原則中止
31～35度	厳戒警戒(激しい運動は中止)
28～31度	警戒(積極的に休息)
24～28度	注意(積極的に水分補給)
24度まで	ほぼ安全(適宜水分補給)

*WBGT(湿球黒球)温度も関係します。

【フリックマン指数】健康指標の喫煙指数

1日あたりの平均喫煙量(本数)×喫煙年数＝喫煙指数

400以上	肺がんが発生しやすい状況
600以上	肺がんの高度危険群
1200以上	咽頭がんの危険性が極めて高い

自分なりの指数を作ってみるのもおもしろいと思います。冬だったら？



似顔絵イラスト (C)illustmaker.abi-station.com

<編集後記>

芥川龍之介の小説に「煙草と悪魔」があるのを思い出しました。日本に煙草が渡来したのは樹元先生の御説の通りですが、小説ではポルトガル人ではなく悪魔だと言うのです。小説とはいえ、否定できなくもない気がします。なぜなら、煙草は昔から「有害」なので。しかも喫煙習慣が広まると洋の東西を問わず、税収の貴重な財源となってしまいます。健康を損なう煙草を国民に吸ってもらって税収を得る。その一方で健康を訴える。なんとも腑に落ちません。今、日本では煙草1箱1000円にしようとする国会でも本気で考えているようです。これって、増税目的？それとも禁煙者を増やす健康目的？

(M. M)