

「禁煙」は自分の健康のためだけでなく、 家族のことや子どももの将来も考えて！



尾崎・タバコの税収は簡単に言うと2兆円ぐらいで、確かに貢献されています。しかし、喫煙によって病気になる、壁などが黄色くなる、不始末で火事が起きるといった、タバコによる損失は4兆円を超えていると言われていますから、長期的に考えればやはりタバコは止めた方がいいですね。ただ、タバコを吸うから早死にするというわけでもありません。映画監督の市川崑さんはヘビースモーカーで一日100本ぐらい吸っていたそうですが、亡くなったのは90歳過ぎでした。ただ、ヨーロッパではタバコを吸う人の寿命は平均で10年短いという結果が出ています。平均値ですから、20年短くなる人もいれば、市川監督のような人もいますが、大多数の人には害があるということですね。



飯田・タバコを吸う人間からすると、昔は駅でも電車でも吸っていたのに、今はせせこましい喫煙所で肩を寄せ合って吸っているのだから、せめてこのくらいは認めてもらえないかと思っています。



尾崎・私も若い頃は

タバコを吸っていましたが、1980年ころから受動喫煙が指摘され、2000年代にはタバコの害がハッキリとして、規制が厳しくなっていました。アスベストは、以前は平気で使われていたのが、害がハッキリして取り締まられていますよね。タバコも害もハッキリしたのですから、この流れは仕方ないと思います。



飯田・これからもっと取り締まりが厳しくなるでしょうか。



尾崎・そうですね。受動喫煙には喫煙者の吐き出す煙と、タバコから立ち上る煙があり、タバコからの煙は喫煙者本人が吸い込む煙よりも有害物質が濃いので、タバコを吸う人と一緒にいれば相当な害があります。日本では1万5000人が受動喫煙で亡くなっています。交通事故で亡くなる方は4000人を切りましたから、1万5000人は相当な数だと言えるでしょう。



飯田・加熱式タバコや電子タバコは害が少ないイメージがあります。が、いかがでしょうか。



尾崎・煙草を燃やさずに、300℃の高温で熱して蒸気を吸いますから、発がん性物質は確かに減ります。しかし、加熱によって出てくる物質があり、そのリスクは解明できていません。また、ニコチンはかなり高純度のものが入っています。ニコチン依存症は治りませんし、ニコチンが原因の血管系の病気が必ず発症します。加熱式や電子タバコは肺がんに対して害が少ない可能性はある、という程度に過ぎないのです。



飯田・受動喫煙のリスクは減らせませんか。



尾崎・煙は出ています。せんが、特殊な光を当てて調べてみると、蒸気として成分が出ていますから、受動喫煙はあります。改正健康増進法では加熱式や電子タバコは専用の喫煙所で吸えることになっていて、問題があると思っています。



飯田・新しい技術なので解明されていまいことが多くですね。最後に、尾崎先生はどうやって禁煙に成功したのでしょうか。



尾崎・十二指腸胃潰瘍の再発を繰り返して、いろいろと勉強するなかで、タバコが原因ではないかと思って禁煙したら再発が止まりました。当時は禁煙外来がなかったですから、冷や汗をかきながら自制しました。喫煙者は、タバコの害を認識し、このままでは自分の身体がまずいことになると思えば、止められるのではないかと思います。このくらいは大丈夫と思っているかもしれないが、もっと真剣に考えてほしい。自分が病気になるかどうか、子どもはどうなるかといったことを考えれば、やめなければならぬと思えるのではないのでしょうか。



禁煙中のイライラは ニコチンの麻薬並みの 禁断症状。



第二部ゲスト

東京都医師会理事

蓮沼 剛

1991年 東京医科大学医学部卒
1993年 東京警察病院内科レジデント
1996年 東京警察病院医員（呼吸器内科）
1997年 セントラルクリニック院長
日本禁煙学会認定禁煙専門医



飯田・禁煙に失敗する方は多いですね。



蓮沼・ニコチンは麻薬並みの刺激を持つと言われていますから当然です。2日目から3日目が一番辛く、イライラして眠くなるなどの禁断症状が起ります。それを乗り越えられる人もいれば、不快な症状が続く人もいます。タバコを止める手段としては少量のニコチンを含んだガムがあります。使い方にはコツがあって、少し噛んだら歯の外側に置いておくのです。普通のガムのように噛めば、ニコチン濃度が上がるだけです。処方箋がなくても買えますので、まずは使い方をちゃんと読んでください。ニコチンガムの後に出てきたのがニコチンパッチ。大中小とあるなかで、中と小は普通に薬局で買うことができます。



飯田・絆創膏みたいな感じですね。



蓮沼・そうですね。皮膚からニコチンを吸収する経皮薬です。副作用はかぶれ。10人に1人



飯田浩司の
OK! Cozy up!

FM93 AM1242 ニッポン放送

らいは肌が荒れます。ガムもパッチもニコチンを補充しながら、タバコを吸う生活習慣を変えていくニコチン置換療法ですが、いま日本で普及しているのは飲み薬です。脳の中でニコチンと同じような作用をする物質が含まれているので、この薬を飲んでいる間はタバコを吸っても気持ち良くなりません。

飯田・タバコがますます感じるわけですね。

蓮沼・ガムやパッチは一切タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

蓮沼・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

できます。

飯田・飲み薬を止めた途端に、タバコが欲しくなったりはしませんか。

蓮沼・そこが難しいところですね。3カ月間の投薬期間が終了しても禁煙できる自信がない場合は延長することが出来ます。最初の3カ月間は保険診療ですが、その後は自費診療。ただし自治体によっては補助が出

て、自己負担分がほぼ半分近くになるところもあります。

飯田・そのくらい自治体にもタバコの書への理解が広がっているというところでですね。東京都では20年のオリンピックパラリンピックを前に条例が施行されましたし、健康増進法も改正されました。何が変わったのか、改めて教えていただけますか。

飯田・私の患者さんでも「タバコをやめましょう」と言う方がいます。加熱式はタバコではないというイメージがあるようですが、そういう誤解を与えるような宣伝があるとしたら、僕は問題だと思えます。加熱式は紙巻きよりも十分な量のニコチンが供給されますので、ニコチンへの依存性は変わりませんし、効率よく摂取できるので禁煙の妨げになる可能性も指摘されています。一番いいのはやっぱり全部止めることですよ。

禁煙治療は保険診療で3ヶ月、かかりつけ医や専門医に相談を。

蓮沼・7月1日から保育所や幼稚園、学校、病院などの建物が完全禁煙になりました。9月1日からは保育所、幼稚園、小中学校、高等学校などは屋外も含めて敷地内完全禁煙です。飲食店では完全禁煙、喫煙可能、分煙のどれかを店頭掲示することが義務付けられました。ただ、分煙でもドアの開閉で煙が動きますし、喫煙室を掃除に行く人も被害を受けますから、問題は残っています。完全な分煙はおそらく無理ではないかと思っています。

蓮沼・もちろん身体に良くないです。自分が吸うことを二次喫煙、周囲のタバコの影響を受けることを二次喫煙、そして、壁やエアコンなどに残るタバコの有害物質の影響を受けることを三次喫煙と言います。健康被害を受けることがあります。特に喘息や化学物質過敏症の人は少量でも激しい症状が出る場合がありますから、壁紙やエアコンの新調も補助対象にして欲しいと思っています。

飯田・ホテルは禁煙が満室で、喫煙の部屋に泊まらざるを得ないことがあります。

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

お伺いしたいのは加熱式タバコの影響についてです。昼時でも新型タバコならばOKというレストランもありますよね。

蓮沼・タバコ会社のデータでは、加熱式タバコは紙巻きタバコに比べて発がん性物質が10分の1ですが、ニコチンは逆に十分安定して供給されているので安全ではないです。健康食品や一般の食品・飲料ならば、微量でも発がん物質があれば回収されますよね。大変なスキャンダルにもなります。

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処

飯田・タバコを吸ってはいけないと指導するのですが、飲み薬の場合、最初の一週間はタバコを吸いながらよいです。でも、タバコを吸っても気持ち良くなるので、自然と本数が減り、タバコを見てもおいしそうと思わなくなるんです。飲み薬の副作用は気持ちが悪くなる、お腹が張る、眠れなくなるといった症状ですが、これらは吐き気止めなどの薬で対処



第三部ゲスト

日本対がん協会会長

垣添 忠生

1941年生れ 1967年 東京大学医学部卒
都立豊島病院、東大医学部泌尿器科助手などを経て
2002年 国立がんセンター総長
2007年より名誉総長
財団法人がん研究振興財団理事

もしこの世にタバコがなければ 3分の1のがんは無くなります。



飯田…ご著書『Dr. カキゾエ黄門漫遊記 がん向き合って50年』では

福岡県から北海道まで、がんサバイバーの支援を求めて、がん治療の中核を担う全国がんセンター協議会加盟の32病院を訪ね歩いた記録がつけられていきます。旅に出るきっかけは何だったのでしょうか。



垣添…いま多くの方ががんと診断されたときはなぜ自分

がなったのかと頭が真っ白になります。治療中は再発や転移の恐怖に怯え、強い疎外感や孤立感を抱えることもあります。これを何とかしたいと思って立ち上げたのが「がんサバイバー・クラブ」でした。どなたでも会員になることができ、みなさまのご寄付で活動しているのですが、なかなか会員が増えません。何とか手を打たないといけないと考えていたときに、田中陽希さんという冒険家が全国百名山に挑戦する番組を見て、ふと気づきました。言葉だけではダメだ、加盟32病院を歩いて回ろう。出発時76歳、途中で77歳になる私が身体を張って動くことで、人の心に伝わるものがあるのではないかと考えました。



垣添…はい。訪問先ではいろいろな方と交流

しましたが、共通するのはサバイバーをちゃんと支援しようということでした。がんは誰でもかかり得る病気の一つですが、残念ながら「がん＝死」のイメージが強く、みなさん苦しんでいます。この状況はいずれ変わると思いますが、また、年間100万人ががんにかかる時代ですから、いま健康で元気に見える方もがんにかかるかもしれないかもしれません。重要なのは予防と検診。とりわけ禁煙が大事です。タバコはがんの原因の3割を占めますから、もしこの世の中にタバコがなければ3分の1のがんは消えます。



飯田…各地を回るなか

で、タバコも話題になったのではないのでしょうか。



垣添…医療現場の方は

もちろん、患者さんやそのご家族からもいろいろな意見が出ました。私は早期の大腸がんや腎臓がんを経験したがんサバイバーであり、がん患者の遺族でもあります。12年前、妻に小細胞肺癌が見つかり、治せませんでした。また、国立がんセンターでは国のがん対策に関わりましたし、対がん協会会長としてもがん対策を進めてきました。医療には40年間携わり、昔は基礎研究もやりましたから、がんのあらゆる局面に立ち会ってきたわけです。そう



いう立場で交流会に臨むと、患者さんや家族が率直な意見をぶつけてくれます。なかでも、タバコの話は非常に重要だったと思っています。

飯田…タバコに関する啓発活動はまだまだ足りないということですね。



垣添…タバコの売上げ

は約2兆円。その半分の1兆円が国に入る仕組みですから、厚生労働省が健康対策として禁煙を推進しようとする、財政不足になると他省庁が反対する構図がずっと続いています。その最たるものが今回のオリンピックパラリンピック。過去の開催国が実現してきた受動喫煙防止対策について、極めて手ぬるい恰好で進められようとしています。これが大きな問題だと私は思っています。



飯田…法律ではまだケ

アしきれないところもあるようですが、この4月には「禁煙推進企業コンソーシアム」が設立され、企業による禁煙推進の動きも出てきていますね。



飯田…先生が会長も務められておられる日本

対がん協会では昨年に「タバコゼロ宣言」を出されました。



垣添…宣言では「喫煙者

をなくす」「受動喫煙をなくす」「喫煙開始をなくす」「タバコ産業との利害関係をなくす」といったことを掲げています。喫煙開始をなくすとは、青少年がタバコを覚えないようすということですね。そしてもう一つ、「新型タバコをなくす」も宣言に加えました。当協会にとって、がん予防は一丁目一番地ですが、そのなかでも特に禁煙が大事だと思っています。



飯田…10月13日か

ら15日までの3日間、タバコゼロ社会の実現を目指す国際学会「グローバル タバコフリー サミット」が築地の国立がん研究センターで開かれるそうですね。



垣添…学会では最新の事例が紹介されるほか、WHO（世界保健機関）西太平洋地域事務局長の担当者が「禁煙革命」というタイトルで講演をしますし、行政や政治に関わる人たちも参加して、タバコについてあらゆる側面から議論をする予定です。私も、がんサバイバー支援のために3500kmを訪ね歩いた話をします。学会ではまじめな話が続きますから、少し肩の力を抜いていただくといいですね。

飯田…最近「健康経営」が注目されています。せつかく育成した人材がタバコのせいで倒れてしまったら、企業としてはダメージが大きいので、社員と職員の健康増進のために社内の喫煙を減らすと。みんなが元気で明るく働ける職場作りのとっかかりとして非常に良いことだと思います。



飯田…最近「健康経営」が注目されています。せつかく育成した人材がタバコのせいで倒れてしまったら、企業としてはダメージが大きいので、社員と職員の健康増進のために社内の喫煙を減らすと。みんなが元気で明るく働ける職場作りのとっかかりとして非常に良いことだと思います。



飯田浩司の OK! Cozy up!

毎週月曜日～金曜日 朝 6:15～5 分間

モーニングライフアップ 今日早起きドクター

東京都医師会のドクターが週替わりで登場。飯田浩司アナウンサーと新行市佳アナウンサーが、健康に関する疑問や予防法などを聞きます。

こちらの URL からこれまでの番組をご視聴できます。

<https://omny.fm/shows/cozy-up/playlists/doctor>