

飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

第 355 回 「僕のタブー・禁煙」に挑戦！

2010.3.14

日本人の喫煙率は先進国の中でトップ。そのため肺癌(はいがん)が増え続けている。「いち早く喫煙率を下げたイギリスでは肺癌が減り始めている」とよく言われる。ロングピースを1日40本吸う、自他共に認める愛煙家の僕が、この際、喫煙について思いっきり考えてみた。

たばこ産業の「平成21年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の**平均喫煙率は38.9%**、成人女性の平均喫煙率は11.9%だった。かつて(ピーク時・昭和41年)は、**83.7%**と驚異的数字だったのに比べると、43年間で44.8ポイント減少したことになる。成人男性の喫煙率は、この18年間、減少し続けているが、諸外国と比べると、未だ高い状況にあるようである。

日本では、1年間に3,500万人が、たばこを**3,000億本**、つまり1人が1年間に1万本(1日に1箱半)吸っていることになる。1日にたばこを20本ずつ50年間吸い続けると、タールが体内に**5.5キ口**取り入れられることになるらしい。ギョッ、僕の腹の中は、殆んどタールか(@_@)??

たばこが原因で、毎年世界で**250万人**死亡しているらしい。これはジャンボジェット機(300-400人乗り)が毎日20機墜落しているのと同じ、しかしながら、決してニュースにはならない。

日本人の病気による死因のトップは「癌」、最近、**肺癌**が胃癌を抜いて第1位になった。わが国では年間約**6万人**が肺癌にかかり、約**5万人**が死亡している。喫煙と肺癌死の関係は定説として確立されていないが、男性の場合、非喫煙者の**約5倍**といわれている(これは平均値で、15~20本/日の人のデータ)。30本以上では急速に肺ガン死は増加し、50本以上では**15倍**となる。(女性ではヘビースモーカーが少ないためかはっきりせず)。喫煙者の約半数は「肺癌を含めた喫煙に関連した病気で死亡する」とされ、たばこ1本吸うと**5分30秒**寿命が短くなり、非喫煙者より**5、6年早死**にするとされている。

まあ、ここまでは喫煙者ご本人のことと言ってしまふ、が問題はこれで済まない。

たばこには2つの煙がある。1つは、たばこを吸う人(喫煙者)が吸い込む主流煙で、もう1つは、火のついた先から出る副流煙だ。主流煙は、燃焼温度の高い部分で発生し、たばこの内部やフィルターを通過するのに対して、副流煙は燃焼温度が低いいため、主流煙に比べて有害物質が高い濃度で含まれている。灰皿に置いたたばこから立ちのぼる煙は、量はそれほどではないのに、ツンとする刺激臭がして、目が痛んだり咳き込んだりすることがある。これは主流煙よりも、刺激物質が多く含まれているせいといわれている。つまり、**主流煙より副流煙の方が毒性が強い**という受動喫煙の問題である。夫20本以上の喫煙家庭で、妻の肺癌発生率2倍、30~59歳女性の心筋梗塞3.4倍というデータを見せられては、妻や家族に罪深い行為を永年続けてきた訳で、これはもう、自分だけの問題ではない。

たばこの害を測定するために、喫煙係数というものが使われる。

喫煙係数 = 1日の平均喫煙本数 × 喫煙年数 という計算をする。

例えば、1日に20本のタバコを吸う人が、20年吸い続けているとすると、20本×20年=400
400以上になると要注意である。600以上が黄信号、800以上が赤信号で、同じ係数なら、喫煙開始年齢が早いほど危険である。飯島賢二の場合...40×39=1,560となり、もう手遅れか...と思いきや、禁煙効果は**何歳で止めても効果があり**、35~39歳で止めると5年長生きし、65~69歳で止めると1年長生きする。20本/日以下の場合10年、30本/日以上の場合、15年禁煙すると非喫煙者並みになる。禁煙5~9年で肺癌のリスクは喫煙者の36%まで低下するとされている。

「僕のタブー・禁煙」、考えなければいけないのかな...ほんの少しだが、そんな気持ちになってきた。