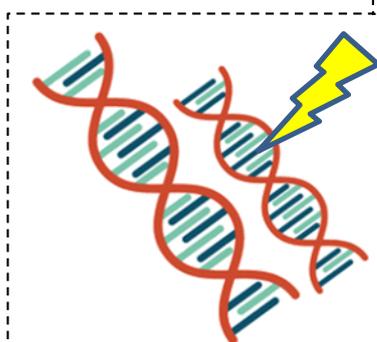




清瀬市の公共喫煙所内に COPD ポスター！

健康推進課の迅速な対応に感謝



以前公共の喫煙所内に、東京都の COPD（慢性閉塞性肺疾患）関連のポスターが貼られていました。「このような症状はありませんか？」と優しい口調で書かれ、心配な方の相談窓口も書いてあったと思います。喫煙者の健康を心配し、喫煙という依存から抜け出すための支援策において、喫煙所での広報は非常に有効な方法であり、何より経費がかかりません。

そこで、当会は清瀬市にポスター掲載の再開をお願いしたところ、健康推進課はさっそく東京都からポスターを入手し、喫煙所内に掲載してくれました。タバコの害を気にしながらも、タバコをやめられず喫煙所を利用している方も多いと思います。すでにタバコによる不調ではと気になっている方がいるかもしれません。そのような方が、このポスターをきっかけに医療機関を受診してくれたらと願っています。

※ ただし、当会は公共の喫煙所設置には反対です。



受動喫煙でがん 肺に変異蓄積

毎日新聞記事（要旨）

受動喫煙が引き起こす肺がんのメカニズムの一端を明らかにしたと、国立がん研究センターなどのチームが発表。喫煙者とは異なる遺伝子変異が肺にたまり、がんの悪性を促進している可能性があるという。

受動喫煙は、肺の末梢にできる肺腺がんを誘発しやすいことが知られていたが、肺腺がんの手術を受けた非喫煙者と喫煙者について、切除したがんのゲノム全体の変異数やその特徴を調べた結果、非喫煙者で受動喫煙があった人の変異割合は、受動喫煙がなかった人に比べ有意に高かった。変異タイプは「APOBE 型」と呼ばれ、タバコの煙を吸って起こる炎症に伴ってできる変異。実際の患者でわかったのは初めてとのこと。

（毎日新聞・2024年4月22日夕刊）

受動喫煙ならびに喫煙対策は、喫煙者のマナーの問題でも、ゴミ問題でもありません。貴方と貴方の大切な人の**命の問題**です。受動喫煙で毎年 15,000 人が亡くなっています。SIDS(乳幼児突然死症候群)のリスクは両親が喫煙者では4倍高いといわれています。喫煙者の寿命は平均で 10 年短く、毎年 13 万人がタバコによる健康被害で亡くなっています。その死亡による経済的損失はタバコ税の2倍です。親の死は、子どもの将来を左右します。今一度、タバコの害（ニコチン、タール、一酸化炭素）やリスクを学び、なにより**命**について考えてみましょう。





ウクライナ 名指しで批判

東京新聞記事（要旨）

多くの外国企業が「脱ロシア」に踏み切ったのに、日本たばこ産業（JT）の子会社はロシアに多額の納税をしていて、ウクライナ政府から名指しで批判された。JT（JT インターナショナル）の（2020年度）収益のうち36億ドル（約4千億円）が直接ロシアの国家予算に入った。これは、ほぼミサイルを搭載したロシア戦闘機100機の費用に相当する。JTは侵攻後、ロシア市場への新規投資やマーケティング活動を停止すると発表したが、ロシア国内4工場での生産や現地での販売は継続している。約4千人の雇用も維持し、その売り上げ高はロシア国内でビジネスをする外資企業のトップクラス。

JTが簡単に撤退できないのは、JTにとってロシア事業がグループ全体の営業利益の2割超を稼ぐ「ドル箱」である点が大きいとみられる。国会でも批判は出ていて、日本維新の会の松沢成文参院議員は日本政府がJTの株の3分の1を持っていることを引き合いに「監督権限を持つ日本政府がJTをロシア事業から撤退させるべきだ」と批判。

（東京新聞:2024年2月11日）



急げ！ 広めよ！ 喫煙防止教育

喫煙習慣をやめることがいかに難しいか。禁煙外来で治療できる人数もほんのわずか。にもかかわらずコストは膨大。初めから喫煙習慣をつけさせない **予防教育！** これこそが、人の健康と命を守る最良の施策です。

禁煙外来 最後の砦に何が！？

清瀬市では禁煙に取り組む市民を応援します！と銘打って「清瀬市禁煙外来治療費助成事業」を実施しています。喫煙習慣は依存症です。自分一人で依存症から抜け出すのは並大抵ではありません。依存症の治療の最後の砦である禁煙外来、保険の適用もあり、清瀬市からの補助もあります。当会はこの事業を応援していますが、近年の清瀬市の事業実績は下記の通り、令和3年度以降一気に低下していました。

令和2年度 申込8名 治療完了6名（75%）
令和3年度 申込11名 治療完了者3名（27%）
令和4年度 申込11名 治療完了者0名（0%）

その背景に、令和3年（2021年）7月以降現在まで続く一部禁煙補助薬の出荷停止と、それを受けた医療機関における禁煙外来の休止が働いているようです。脳のニコチンを受け取る部分をブロックし、タバコを吸ってもおいしく感じなくなる効果がある飲み薬による治療。その禁煙成功率は70~80%と高いものです。しかしその代表格である飲み薬（チャンピックス錠）に、製造工程で発がん性のある物質が基準値を超えて混入していたことが判明し、自主回収と出荷停止が継続しています。禁煙学会は、飲み薬でなくとも、ニコチン貼付薬（パッチ）と喫煙習慣や思考を見直す認知行動療法とを組み合わせることで成功率は上げられると、医療機関に禁煙外来の再開を強く求めています。まずは禁煙したいという自分の気持ちに寄り添ってもらえる病院を探してください。

TDS ニコチン依存度テスト

TDS（Tobacco Dependence Screener）は、喫煙の生理学的な立場からみる依存度テストに対し、精神医学的立場から薬物依存としての診断に用いられるテストです。5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。5点以上の方、是非、禁煙外来を利用して自分と家族のためにタバコ依存からの脱却をはかってみてはいかがでしょうか。

| | 設問内容 | はい 1点 | いいえ 0点 |
|------|--|----------|-----------|
| 問1. | 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？ | | |
| 問2. | 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？ | | |
| 問3. | 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？ | | |
| 問4. | 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか？（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加） | | |
| 問5. | 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？ | | |
| 問6. | 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？ | | |
| 問7. | タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？ | | |
| 問8. | タバコのために自分に精神的問題（※）が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？ | | |
| 問9. | 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？ | | |
| 問10. | タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？ | | |
| ※（注） | 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。 | 合計 | |

保険適用で禁煙治療を受けられる清瀬市内医療機関

きよせ旭が丘記念病院（旭が丘）、清瀬元町しいのクリニック（元町）、武蔵野総合クリニック（元町）、複十字病院（松山）、東京病院（竹丘）、清瀬博済堂クリニック（竹丘）、竹丘病院（竹丘）、信愛病院（梅園）

※清瀬市:<https://www.city.kiyose.lg.jp/kenkouiryouhukusi/iryuu/iryuhijosei/1007309.html> (2024.4.29)