企画・制作　朝日新聞社ビジネス局　広告特集

5月31日は、「世界禁煙デー」

のどの健康から「健康寿命」を考えてみませんか。

高齢化が進む日本では、健康寿命の延伸が大きな社会課題となっています。そのために絶対に欠かせないのが、たばこによる健康被害の防止です。昨年改正された健康増進法では、受動喫煙対策が強化され、その国の動きと共に、自治体や企業による取り組みも動き始めています。5月31日の「世界禁煙デー」を迎えて、たばこによる健康被害への対策を呼びかける東京都医師会の尾﨑治夫会長と、のどの健康を守る医薬品メーカーである龍角散の藤井隆太社長が、健康寿命を延ばすためにも必要な喫煙対策について語り合いました。

世界禁煙デーと禁煙週間
5月31日(金)～6月6日(木)

「世界禁煙デー」とは、世界保健機関(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日のこと。日本でも1992年から厚生労働省が5月31日の世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」と定め、各自治体で様々な施策が展開されてきました。今年度のテーマは「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～」。全国各地で禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発活動が積極的に行われる予定。

考えている以上に深刻なたばこの被害

藤井　今日、5月31日は「世界禁煙デー」です。世界各国で多様な取り組みが行われるようです。国内でもたばこを取り巻く状況はずいぶん変わりました。私は管楽器を吹く音楽家なので、たばこは吸いません。ところが、私が社長に就任した24年前、弊社には喫煙に関する制限が全くありませんでした。健康関連企業がこれではダメだと思い、段階的に喫煙対策を進めました。本社、工場、営業所とも全面禁煙を実施したのが10年ほど前。全面禁煙に踏み切ったのは早い方だったと記憶しています。

尾﨑　確かに20年前に比べると、ずいぶん変わったと感じています。でも、たばこによる健康被害の甚大さを考えると、まだまだ十分とは言えません。

藤井　さすがに全面禁煙にした時は、社員からかなり抵抗がありました。それでも「たばこはのどの健康を損なうだけでなく、あらゆる病気や疾患に悪影響を与えるのだから」と、一人ひとりを説得しました。今では勤務時間に喫煙する社員は一人もいません。

尾﨑　おっしゃる通り、たばこの健康被害は深刻です。たとえば、日本人の死亡原因の上位1～4位を占める、がん・心臓病・脳卒中・肺炎すべてに深く関わっていますし、以前は肺気腫と呼ばれていたCOPDにも関係していることがわかっています。さらに問題なのは、健康寿命の延伸を妨げる、「寝たきり」を招く3大疾患である脳卒中・転倒骨折・認知症にもたばこが関与しているということです。また、歯を失うことで食べ物が自分の口から取れなくなる歯周病の原因の多くもたばこですから、まさにあらゆる病気や疾患に影響します。

藤井　多くの方が思っている以上にたばこのリスクは大きい。長生きするためにも、健康寿命を延ばすためにも、私たちは真剣に喫煙対策に取り組まなければいけないということですね。

尾﨑　はい。日本のリスク別死亡要因の第1位は「喫煙」です(図1)が、WHO(世界保健機関)の調べでは世界的には「高血圧」が1位で「喫煙」が2位だそうです。なぜ日本では逆転しているのかというと、十分な喫煙対策ができていないから。この最大のリスク別死亡要因である「喫煙」に対して手を打たない限り、健康寿命を延ばすことはできないというのが、私の揺るぎない考えです。

図1　〈リスク要因別の関連死亡者数〉

資料：Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.
(注)日本における2007年の非感染性疾患と障害による成人死亡(96万件を対象)について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

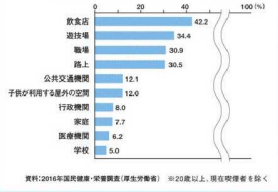
たばこの健康被害対策 企業参加の動きも

藤井　受動喫煙による健康被害も大きいでしょうね。

尾﨑　厚生労働省によると、受動喫煙による年間の推定死亡者数は1万5千人。肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などが主な死因です。何より気をつけなければならないのは、たばこの煙は小さなお子さんや胎児に特に影響が大きいということ。たばこを吸った後、その呼気からは45分間有害物質が出続ける、という研究結果もあります。よく「子どもの前では吸っていない」とおっしゃる方がいますが、ベランダで吸ってすぐにご家族のいる部屋に戻るのであれば、その害はゼロではありません。

藤井　受動喫煙の影響から逃れたいと考えても、個人ができることは全面禁煙の店を選ぶことくらい。一人の力では完全に免れることは難しいですね。やはり、社会全体で対策を考えていかなければならないと思います。(図2)

図2　自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合



資料：2016年国民健康・栄養調査(厚生労働省)　※20歳以上、現在喫煙者を除く

公益社団法人
東京都医師会
会長
尾﨑治夫 氏

おざき・はるお●1951年、東京都生まれ。順天堂大学医学部を卒業後、同大学循環器内科学講座で講師を務める。90年、おざき内科循環器科クリニックを開院。東久留米医師会会長、東京都医師会副会長などを経て、2015年より現職。受動喫煙を防ぐための条例の制定の必要性を訴え続けている。日本医師会理事、耐煙学会認定耐煙専門指導者。

株式会社龍角散
代表取締役社長
藤井隆太 氏

ふじい・りゅうた●1959年、東京都生まれ。桐朋学園大学音楽学部及び研究科修了。パリ留学でフルートの腕を磨く。小林製薬、三菱化成工業(現・三菱ケミカル)を経て、94年に龍角散に入社。翌年から現職。現在もフルート奏者として、コンサートへの出演や後援の推薦を行う。東京商工会議所5号議員、日本商工会議所社会保障等門委員、厚生労働省社会保障審議会医療保険部会臨時委員、(公社)東京生薬協会会長。

健康寿命の延伸 私たちにできること

藤井　たばこがあるから当社の製品が売れるのではないかと言われることもありますが、とんでもありません。私たちの使命は、生活者の方たちに健康になっていただくことです。そのためには、まずは社員が健康でなければならないと考え、社内全面禁煙をはじめ、一日一万歩を早足で歩くことや、健康診断・がん検診の受診を促進するなど、健康経営を実践。平成28年度東京都職域連携がん対策支援事業で奨励賞をいただきました。

尾﨑　健康寿命の延伸が重要視されている今、そういう企業が増えてきたことはたいへん良い傾向だと思います。

藤井　健康は一人ひとりが自分で作るもの。かつての日本人は〝家庭薬〟を使うなどして、軽い症状の場合は自分で対処していました。ところが、今では何でも医療保険制度に頼るようになってしまった。その結果、服用しきれない薬が処方されたり、服薬状況を確認されないまま処方・調剤されたり、病状にあわせて処方された薬が患者さんの自己調整で飲み残されたりして医療費が膨らみ、医療保険制度そのものの存続が危ぶまれています。

尾﨑　日本の医療保険制度を維持するためにも、病気になってからではなく、その前の対策を重視する仕組みにシフトしていかなければならないでしょうね。喫煙対策をはじめ、日本人は健康リテラシーがまだまだ低い。それを解決するために重要なのが教育です。東京都医師会でも、小中学校での健康教育の授業に出向いています。

藤井　喫煙は個人の自由だとおっしゃる方もいます。しかし今日の「世界禁煙デー」を機に、周りの人の健康にも影響していることをぜひ知っていただきたい。禁煙は自分自身の健康のためだけでなく、みんなの健康を守ることであり、それが結局は健康寿命の延伸につながります。医療保険制度はみんなで運用している制度です。加入しているのであれば、自分もその一員だという自覚を持っていただきたいですね。

尾﨑　そのためにも医療費の問題やたばこの健康被害については、言い続けることが大事です。お互いに健康を守る組織の一員として、これからもおおいに頑張りましょう。

(解説1) 禁煙推進企業コンソーシアムに参加しましょう。

禁煙推進企業コンソーシアム

▶禁煙推進企業コンソーシアムとは

公益社団法人東京都医師会と公益財団法人日本対がん協会が連携し設立した企業参加型の共同事業。国の「がん対策推進基本計画(第3期)」では、2022年度の喫煙率目標を12%と定めました。コンソーシアムはこうした背景を踏まえ、国の喫煙率目標達成に企業内で貢献することを共通目標とし、さらに健康的で社会に貢献できる企業を目指します。

▶参加するには

参加企業は社内喫煙率低下のために様々な取り組みを展開し、社会全体に禁煙の重要性を広く発信していきます。参加条件は、「企業の経営者が、禁煙推進の取り組みを宣言し、目標設定をすること」。企業の規模は問いません。

詳しくは　https://kinen-support.com

禁煙推進企業コンソーシアムが目指す未来

ゴホン！といえば
龍角散