



たばこときっぱり

5月31日は世界禁煙デー

サヨナラしよう!

**たばこ対策を
国際的に推進**

昭和63（1988）年、世界保健機関（WHO）は「喫煙を控えるように呼びかけ、各国政府、自治体、団体、個人に喫煙と健康問題についての認識を深め、禁煙を実践するように」との方針を打ち出し、たばこを吸わないことが社会習慣として一般的になることを目的に、世界禁煙デーを設けました（昭和63年は4月7日、平成元年からは5月31日）。

以来、毎年、世界各国で講演会やイベントが開催され、禁煙運動が行われ



ています。日本でも世界禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間とし、さまざまな行事が催されています。禁煙に関心のある人は積極的に参加してみましょう。

喫煙大国・日本

国別の1人あたりの喫煙本数では、日本はギリシヤに次ぐ世界第2位で、国内消費量は年間約3200億本にもなります。欧米では早い時期からの禁煙運動が功を奏し、成人男性の喫煙率が30%を切る勢いであるのに対し、日本人男性の喫煙率は依然として50%台の高水準が続いています。女性の喫煙率は15%前後とはいえ、おしゃれ感覚の一助として喫煙をする女性が増えています。

国庫に納められるたばこ税は年間2兆円を超えます。国が国民に対して「たばこをやめなさい！」と大々的に言えない理由も納得できます。しかも他国に比べて安価で手に入りやすい。わが国のたばこをめぐる規制の甘さが、高い喫煙率の助長をまねいたといえるでしょう。

「たばこは怖いもの」と認識するべし

毎年、世界では約300万人、日本では約10万人の人がたばこに起因す

る病気で命を落としており、健康への被害の大きさは他の病気に比べ、群を抜いています。

また、最近の研究結果により、三大死因に列挙される、がん、脳卒中、心臓病のいずれにもたばこの害が深く関わっていることがわかってきました。たばこが人間の健康を侵害していることを考えると、禁煙運動がいかに大切なことがわかります。

**一日でも早く
たばこの決別を...**

たばこの有毒性が公然と叫ばれるようになって四半世紀。喫煙習慣は個人の嗜好だけにとどまらない健康問題へと発展しました。「たばこは現代において、予防し得る単一で最大の病因である」といわれます。喫煙者は自身の健康のみならず、周りの人間の健康にも配慮する必要があるのです。

喫煙者の8割が「実はたばこをやめたい」と考えているという調査結果もあります。最近では、ニコチンガムやニコチンパッチなどの補助剤も開発され、禁煙する環境も整っています。そう、必要なのは「禁煙する!」という強い意志だけ。たばこをやめたいと考えているあなたは、この世界禁煙デーを禁煙するよいきっかけ“にしてみたいかがでしようか。