



# 家庭でもタバコについて話し合いませんか？

## 学生時代は一世一代の決断の時

立命館保健センター 連絡先 衣笠キャンパス 075-465-8231 びわこ・くさつキャンパス 077-561-2635

### 立命館タバコ事情 若者には賢い選択をして欲しいもの

タバコは個人の嗜好の問題だけではなく、他人の迷惑にもなる！「住み辛くなる喫煙者の生活」

多くの研究で、他人のタバコの煙を吸わされる「受動喫煙」が健康障害の原因になることが報告されたことを受けて、わが国では、今年5月1日に『健康増進法』が施行されました。『健康増進法』では、学校・病院・官公庁施設など多数の者が利用する施設の管理者に対して受動喫煙を防ぐために必要な措置を講ずることを義務付けました。この法律を受けて、首都圏の私鉄ホーム、百貨店、ファーストフードチェーンなど全面禁煙となる施設が増えています。タバコは個人の嗜好の問題だけでは片付けられず、受動喫煙が他人の迷惑になることが、国の法律で初めて認められたこととなります。

また、6月には世界保健会議において主要40ヶ国が「たばこ規制枠組条約」に調印し、タバコ対策を強化すべく合意しました。これまで喫煙者に甘かったわが国においても、欧米並に厳しい喫煙対策が取られるようになると考えられます。喫煙者にとっては、とても住み辛い社会に変化しつつあります。

「高くつくタバコのコスト」  
お金・時間・病気・体調不良・就職活動!?

7月からタバコの価格が値上げされました。毎日タバコを1箱ずつ吸い続けると、1年で約10万円、10年で約100万円の出費となります。タバコを吸い続けることは正に「お金の無駄使い」です。

タバコは寿命を数年間縮めます。タバコ一本に換算すると約5分寿命が短くなるそうです。吸っている間の5分間も無駄な時間です。タバコは「時間の無駄使い」でもあり

ます。

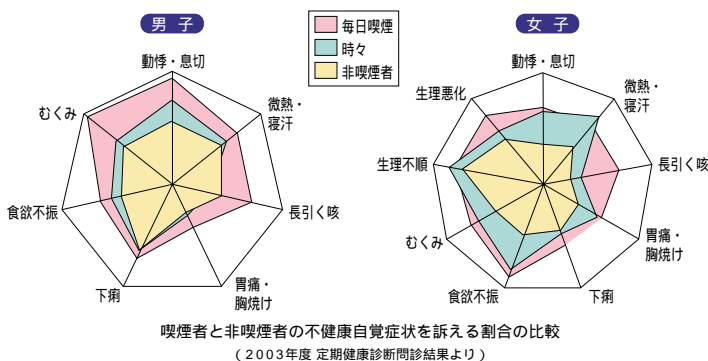
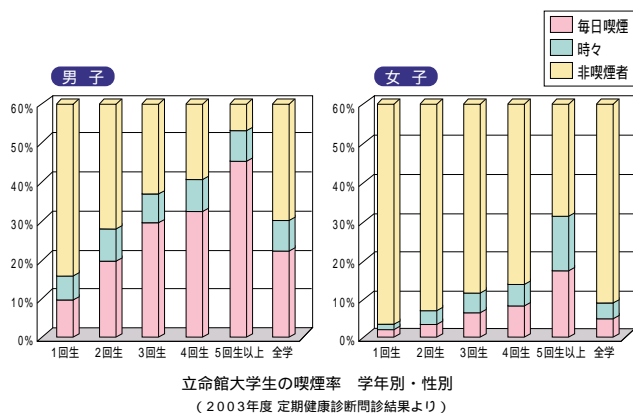
わが国では毎年約10万人が肺癌や虚血性心疾患などのタバコ関連疾患で亡くなっています。交通事故死が年間1万人、自殺が年間3万人ですから、10万人という数は非常に大きい数字といえます。タバコには「病気という大きなコスト」がかかります。

本学学生の自覚症状についての問診調査によると、既に大学生の時期から、喫煙者は非喫煙者に比べ「動悸・微熱・咳・胸やけ・食欲不振」などの不健康な自覚症状が有意に多いことが分かりました（左下図参照）

タバコによる社会全体の経済損失も巨額にのぼります。タバコが原因となる医療費はタバコ税収を大きく上回ります。アメリカではタバコによる企業損失も厳しく評価されており、減給対象にもなると言われています。わが国でも、地方公務員採用の判断に喫煙の有無を考慮するといったニュースも聞かれます。今後は、喫煙者は「就職活動においても損する」ことばかりだと言っても良いでしょう。

立命館大学でタバコを吸うことを  
教えているわけではないけれど...

立命館の中でのタバコ事情は、どうなっているのでしょうか？ 学生の喫煙率をグラフに示します。「時々喫煙」と「毎日喫煙」を合わせて喫煙者として、入学時に男子16%、女子4%であった喫煙率は、4年生時では各々41%と14%に跳ね上がります。男子学生の4人に1人、女子学生の10人に1人が、在学中にタバコを吸い始めている計算になります。多くの学生が、大学生の時にタバコを吸い始めています（下図参照）



### 吸うか、吸わぬか？ 一世一代の決断の時

前述のようにタバコのコストは非常に高くなりますが、学生が吸い始める時には余り深く考えないで吸い始める場合がほとんどです。学生がタバコを吸い始める理由は、「(テレビや映画の俳優をみて)カッコ良いから」、「友達や先輩が吸うから」、「やせるから」、「ストレス解消」、「なんとなく」などが多いようです。しかし、一度吸い始めるとニコチン依存症に陥り、やめることが極めて困難になります。喫煙者の半数が、禁煙や本数を減らすことを希望しています。ニコチン依存症のために禁煙できず、吸い始めたことを後悔している人も多いようです。

吸い始める年齢が早ければ早いほどニコチン依存症になりやすく、疾病リスクも高くなります。しかも、若ければ若いほどタバコの本当のコストを冷静に判断できません。吸い始めるのか、吸わずにいるかという問題は、その後の一生を大きく左右する「一世一代の決断」と言っても良いでしょう。できれば、確かな情報を提供し、熟考した上での決断を下させてあげたいものですね。

### 大学がお手伝いできること

#### 防煙教育・禁煙教育

まずは、確かな情報を伝えて吸い始めないように指導するのが一番です。今年4月に、新入生対象の大学入門講座として、タバコや飲酒についての講義を行いました。また、保健センター教員が受け持つ健康関連講座でもタバコについて取り上げ指導しています。

#### 環境づくり

大学の中で吸いにくい環境を作ることも重要です。吸いにくい環境は、非喫煙者の保護のみならず、喫煙者の



スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素測定 (BKCユニオン生協食堂にて)

節煙、防煙にも効果があることが分かっています。BKCでは開学時より館内禁煙が取り決められています。衣笠キャンパスでも各校舎の改修に合わせて館内禁煙が進んで来ています。屋外の喫煙場所や灰皿の数も減少しました。立命館大学生協では、学生・教職員の健康問題を第一に考えて、この7月から大学構内のタバコ自動販売機を撤去することを決めました。すばらしい判断だと思います。

しかし、灰皿の数を減らして分煙を進めても、逆に歩きタバコ・吸殻のばい捨てなどマナーの悪さが目立つようになってきました。健康増進法が施行されたこともあり、立命館大学では7月に全学を挙げての分煙・たばこマナーキャンペーンを実施します。



学内に貼られた禁煙表示

#### 禁煙サポート

保健センターでは、昨年より週1回禁煙外来を開き、禁煙を希望する人に指導を行っています。また、京都禁煙推進研究会が主催する「京都禁煙コンテスト」にも3年前から大学として参加しています。また、毎年行う健康企画では、学生食堂にデスクを設け、スモーカーライザー(呼気一酸化炭素測定器)で喫煙者を対象に測定を行い禁煙へのきっかけづくりになるように、保健センタースタッフが指導をしています。

### ご家庭にお願いしたいこと

ご家庭でも是非一度、「タバコ」について話し合ってみてください。現在喫煙されている保護者の方も、ご自身が苦労されたために子供には絶対吸わせたくないという方も多いはず。長い人生で、タバコを吸うことがどれだけ得になるのか、損になるのかを十分話し合ってみてください。そして、子供たちが賢い選択ができるよう、手を貸して下さいよう切にお願い致します。また、現在喫煙されている保護者の方も子供たちの相談に乗ることで、自らもタバコをやめられたら素晴らしいことですね。

#### 立命館保健センター 禁煙外来のご案内 (予約制)

衣笠キャンパス	毎週木曜日 午後1:00~3:30 (第4木曜日を除く)
びわこくさつキャンパス	毎週月曜日 午後1:00~3:00