

「買いだめ」よりも「吸わない」選択を（要旨）

《日本禁煙学会（作田学理事長）の声明》

このたびの東日本大震災・津波で亡くなられた方々に、謹んで哀悼の意を表します。

また、災害に遭われた皆様に心から御見舞い申し上げます。未曾有の規模の大地震・津波に遭われ、今なお余震の中で過ごしておられる皆様のご心労は、察するに余りあります。

被災地で、日夜救援活動をされておられる皆様に、心から感謝申し上げます。

さて、JTの生産拠点が震災の影響を受け、いくつかの銘柄のタバコが出荷停止となり、普段吸っているタバコが入手できない方も多数おられるものと推察します。

日本禁煙学会は、下記の理由により、国民の皆様には「タバコを吸わない」選択をしていただきたいと考えております。

1. タバコをやめるとイライラが減ります

タバコにはストレスを解消する作用がありません。喫煙者はタバコを吸わないとイライラし、吸うと落ち着いたようにみえます。しかしこれは「ニコチンが切れてイライラしていた状態が、ニコチンを補ったからイライラが取れた」にすぎません。吸わない選択をして2～3週間すると、非喫煙者と同じようにイライラしにくくなります。

2. タバコをやめると、肺炎やインフルエンザなど感染症の可能性が減ります

被災地では急性肺炎が増えており、マスク着用が推奨されています。しかし、マスクをしたままタバコは吸えません。またウイルスを防ぐために、手洗いを励行していますが、喫煙者は、いちいち喫煙前に手洗いをしているのでしょうか。タバコを吸わないだけで、感染ルートをコントロールしやすくなり、感染症も減らすことができます。

3. あなたがタバコをやめると、周囲の人の受動喫煙が防げます

受動喫煙を減らすと脳卒中・心筋梗塞など急性疾患が減少することも知られています。計画停電を含め、災害対応で多くの資材が制限されています。平時では救命できたかもしれない脳卒中の方がお亡くなりになる事態も発生しています。

4. あなたがタバコをやめても、国家財政には影響を与えません

2011年度国家予算の「たばこ税」は、8000億円程度です。国家予算規模は80兆円を超えており、1%にも満たない額です。消費税の1/10以下、酒税と比較しても半分にも満たない小さな財源で、国家がたばこ税を重要な財源とはみなしていません。

5. あなたがタバコをやめても、タバコ農家には影響を与えません

タバコ葉は、国内消費分の6割以上が中国、インド、マラウイなどから輸入されています。国産タバコ葉の使用率は国内で消費されるタバコの3割以下に過ぎません。

6. タバコをやめると自由になれます（Smoke Free＝タバコから解放された状態）

- ①タバコを吸う場所を探さなくてよくなります／②タバコのお金で別のものが買えます
- ③タバコを吸う時間で別のことができます／④病気を心配する必要がなくなります

7. 「禁煙外来」をぜひご利用ください

あなたの禁煙は、禁煙治療に保険が使える全国1万2千か所を越える「禁煙外来」がサポートいたします。（「禁煙治療」と検索してください）

以上の理由により、日本禁煙学会は国民の皆様にも、タバコを「買いだめ」するのではなく、「吸わない」という選択をされることを心からお勧めいたします。