

1984年に「無煙世代を育てる会」を立ち上げ、32年間50万人に禁煙講話を行ってきた平間敬文先生。2011年には、「この1冊を使えば小学生・中学生・高校生・一般までどんな対象にも講話ができる」と、『小学生からの禁煙教室自由自在』(CD-ROM付き、かもがわ出版)を執筆されました。(聞き手は編集部)



「無煙世代を育てる会」を作られたきっかけは?

当時(1980年代)は高校生の喫煙が目立つようになっていました。外国ではタバコは衰退の方向にあるというのに、日本では高校生が吸っているのは困ったものだと、今では故人となられた小松崎厚先生(前・三岳荘小松崎病院院長)や高校の先生、塾の先生たちと禁煙講話を始めました。学校の先生方もタバコのこと



「タバコをやめてダンスをしよう」と呼びかけた下妻市スポーツダンスの集いで演奏する「楽団ブルースターズ」。右から3人目が平間先生。

よく分かっていなくて、職員室に煙がたなびいている時代でした。大人に言ってもダメだ、全校生徒いっぺんにやっちゃおうと下館一高の体育館に集め、押しかけの出前講話をやりました。それがきっかけとなり、宣伝もしていないのに、あつという間に口コミで広がり、ウワーっとあちこちから頼まれちゃったんです。以来、毎週のように、年間50校から55校で講話をしています。今は高校生の喫煙は非常に落ち着いています。3年前に学校内敷地禁煙が徹底したのと、スマホの普及と逆相関関係があると思っています。スマホに触っていると吸えないし、スマホに金がかかるのでタバコが買えないのです。むしろ、最近は小・中学校から講話を頼まれることが多いんです。

小学生の喫煙が問題になっているのですか?

今は喫煙を始める1つのピークは小学4年生にあると思います。きっかけは母親が買ったタバコです。4年生くらいになると自我が強くなり、ちょっとやってみようかという気になるんです。それで嵌ってしまい、ずっと吸い続けることになる。父親の喫煙と子どもの喫煙には関係性が意外と薄いのですが、母親と子どもの喫煙には大いに関係があります。そうした母親たちにPTAの講話を聞いてもらおうと思っても逃げられてしまいます。汚い肺の映像とか、タバコを吸うとどうなるというのは知りたくない情報なのです。今の小学生や中学生の母親たちの世代は思春期にタバコ

の宣伝で強い影響を受けているのです。

講話で心がけていることは30年前と今とでは違いますか?

タバコの売り方が変わってきているので、それに対応していけないと聞いてくれません。昔は「喫煙は格好いい」という宣伝がされてきましたから、「それは嘘だよ、格好いいわけじゃないよ」と、格好良さを潰す講話をしていましたが、今は違います。格好いいという広告はFCTC(タバコ規制枠組み条約)によってできなくなったので、タバコの薬物としての優秀性を宣伝してきているのです。「新しいところにある、新しい楽しみ」とか「きらめき」などと、ドラッグの世界を前面に押し出して売り出されています。ですから、今、講話で一番最初に話すのは、「タバコというのはみんなが怖がっているドラッグの一種で、しかも、その中でも一番タチの悪い薬物なんだよ。一度捕まると逃げられないよ」と、話しています。国が薬物を売るなんてバカなことがありますか!

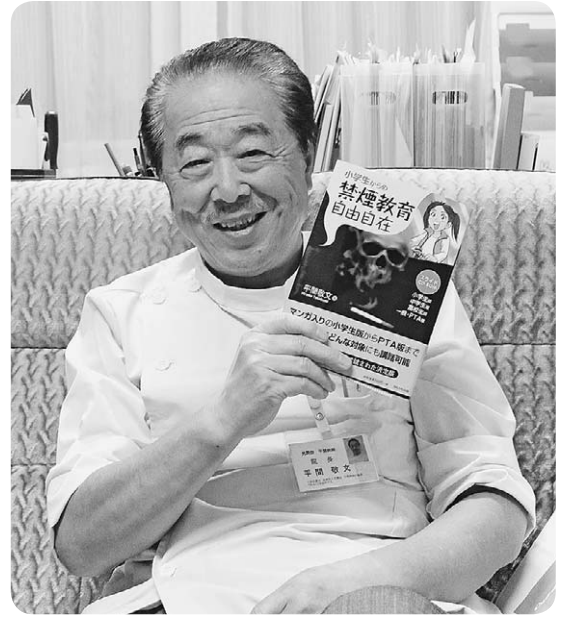
もう1つ、喫煙者は早く死ぬ。驚くべきことに70歳までに50%の人が亡くなる。そのことも強調しています。アメリカでは既に喫煙率が20%を割っています。日本も素晴らしい勢いで減っていて、日本人男性の喫煙率も間もなく30%を割り込みます。タバコは時代遅れなんだということを繰り返し繰り返し言っています。『自由自在』にはそういう話をスライドにして収録しました。当初はグラフを使って講話していましたが、グラフでは見てもらえなかったのが、改良に改良を重ね、しまいいは写真と漫画だけになってしまいました(笑)。

昔も今も、国はタバコを規制する気は無いですね。メディアは金になれば何でも良いという立場。経済界はアメリカからタバコを買わなければ、工業製品を輸出できないのを知っていますから、規制なんかさせるものかという感じです。タバコは国民に買わせるから、自分たちの懐は痛まない。そういうのが見えてくると腹が立ってくる。それが私のエネルギー源なんです。

昔も今も、国はタバコを規制する気は無いですね。メディアは金になれば何でも良いという立場。経済界はアメリカからタバコを買わなければ、工業製品を輸出できないのを知っていますから、規制なんかさせるものかという感じです。タバコは国民に買わせるから、自分たちの懐は痛まない。そういうのが見えてくると腹が立ってくる。それが私のエネルギー源なんです。

講話には歯科医師の先生が協力されていますね。

1回の講話には4人編成で行き、歯科医師の先生には協力いただける5人の先生の中から交代で来ていただいています。歯科領域でも歯周病との関係は大きな問題だと認識されて、かなり力を入れていただいています。子どもたちには口の中が汚くなる、臭くなるというのはインパクトがあります。女の子が一番嫌がるようです。歯科の先生に入っていただいたことで、講話の幅が広がりました。おかげさまで無煙世代を育てる会として昨年、茨城県歯科保健賞をいただきました。



平間敬文先生略歴

1945年、下妻市生まれ。日本医科大学卒。日本赤十字社医療センター第一外科医、水戸赤十字病院外科副部長を歴任。日本禁煙学会の立ち上げに貢献。2005年、第57回保健文化賞を受賞。

講話だけにとどまらない禁煙活動をされていますね。

筑波大学の学生20人くらいを1週間預かり、タバコの講義をして、禁煙外来を見せ、無煙教育の場に連れて行って講話をさせています。彼らはいい勉強をしてくれますよ。タバコ問題を「薬物の更生医療」として理屈が分かった医者を育てるのも楽しみです。

もう1つ。実は、私はタバコを吸わない飲み屋さんを増やそうとしています。学生の頃からバンドをしていて、今は病院の職員や医療機械屋さんたちと「楽団ブルースターズ」というバンドを作り、スナックで毎週金曜日に歌謡曲の生オケ演奏をしています。そこではタバコを吸えないようにしています。下妻市のスポーツダンスの集いでも毎年演奏しています。「禁煙して、生涯スポーツとしてダンスをやきましょう」と挨拶をさせてもらっています。

保険医協会や会員の先生方に対してメッセージをお願いします。

保険医協会は本当に残念なんだけれど、禁煙に対して興味を持ってきていないですね。保険医新聞にしろ、月刊保団連にしろ、タバコに関する記事が全くないですね。信じられません。保険医協会は経団連からカネをもらっているわけじゃないでしょ(笑)。医師会には、どこの医師会にも禁煙を扱う部門がありますよ。禁煙教育はとくに歯科の先生にやっていただくと効果が大きいですね。タバコとの戦いは今いいところまで来ています。最後の締めはここ10年が勝負です。禁煙の保険治療も条件であるプリンクマン指数200以上(1日あたりの平均喫煙本数×喫煙年数)を外そうという意見が強くなってきましたので、うまくすると次の改定で変わるかもしれません。吸い始めて日の浅い人の治療が本当はもっとも効果的なんですから。

— 厳しいご指摘をありがとうございます。保険医協会でも禁煙問題に注目していきたいと思えます。今後ともご指導をお願いします。

そうだったのか! タバコを知って タバコをやめよう



茨城県医師会

平間先生が監修した茨城県医師会の禁煙リーフレット