

外国教科書に見る喫煙に関する教育

井上 雅夫*
(2000年1月7日受理)

Masao INOUE

Education against Smoking in Foreign Countries

わが国においては、タバコを吸う権利が認められ、分煙という方法がとられている。「病気になるようになるまいと、それは吸う者の勝手ではないか」という喫煙者の声を認めたかたちになっている。しかし、「タバコは害毒である」と考える立場に立つならば、青少年に対しては、「タバコを吸わせない」教育、「タバコを撲滅する」教育が必要となる。外国でははっきりその姿勢をとる教育も行われている。今回は教科書の記述からその姿勢を見ることにする。

[キーワード：健康，タバコ，喫煙教育]

はじめに

喫煙については、成人も含めたさまざまな教育や知識普及がはかられている。そのすべてを網羅することが本論文の目的ではない。ここでは、外国の教科書でどのような記述がなされているかに焦点をしばって述べてみたい。

I 喫煙に関する学習の目的

喫煙に関する学習はどのような内容であるべきか。高校レベルの教科書で学習全体の見通しを立ててみよう。

米国の教科書『健康 (Health)』の「第18章 タバコ (Tobacco)」では、章の目的を次のように記している。

- ・喫煙がどのようにしてヨーロッパに広まったかを説明すること
- ・人々がタバコを吸いはじめる主な理由を知ること
- ・ニコチン常用癖の諸段階を記述すること

* 岩手大学教育学部理科教育

- ・タバコに対する身体の反応を記述すること
- ・喫煙の長期的リスクを知ること
- ・非喫煙者に対するタバコの煙の影響を知ること
- ・喫煙をやめる方法ならびにやめた結果の利点について討論すること
- ・喫煙に代わるもので健康的な代替物と不健康な代替物をリストアップすること
- ・喫煙による損失の程度を決める因子をリストアップすること¹⁾

高校レベルになれば、ここに挙げたすべてを学習するのも可能であろうが、小学生に対してはその一部しか学習の対象とできないと思われる。

II 学年相応の学習はいかにあるべきか

喫煙に関する学習は、中高生における学習と小学生における学習とでも異なるであろうが、さらに細分して、学年による差異もあるはずである。

米国の教科書『生命と健康 (Health for Life)』は、幼稚園から第8学年まで9巻から成るものであるが、その第6学年教科書以降で喫煙の問題が取り上げられる。

大多数の小学生が大人のタバコを吸う姿を日常見ている。ただ、かれらには、喫煙が良いか悪いかの問題はさし迫ったものとしてとらえにくいであろう。だから、中学生・高校生になってから学習すればよいとするのも一つの考え方である。しかし、今回は小学生のうちから喫煙に関する教育を開始する例をみよう。

第6学年教科書『生命と健康 6』では、つぎのような見出しで喫煙学習が始まる。

6 タバコは健康にどのような影響をおよぼすか？

巻タバコの箱や広告にはすべて、つぎのような記述を付さねばならない。

「公衆衛生局長官の警告 (SURGEON GENERAL'S WARNING) : 喫煙をやめれば健康に対するリスクが大いに減ります。」

「公衆衛生局長官の警告: 喫煙は肺ガン, 心臓疾患, 気腫をひきおこし, 妊娠を危うくすることもあります。」

「公衆衛生局長官の警告: タバコの煙には一酸化炭素が含まれています。」

また、ラジオやテレビでの巻タバコの宣伝は禁じられており、青少年の巻タバコ購入は違法である。これらの法律は、タバコが危険であるがゆえに政府が制定したのである。²⁾

まずタバコの箱に記されている警告文を引用した上記の文章から始めて、「巻タバコを吸うと何が起こるか？」(その内容は本論文第三章参照) という記述に入る。身近なものを素材にすることによって学習への導入をしやすくする配慮であろう。

また、タバコのためのイメージを持たせるためか、図1のようなイラストを示しながら、「タバコのみであることを知る手掛かり (clues)」をつぎのように挙げている。

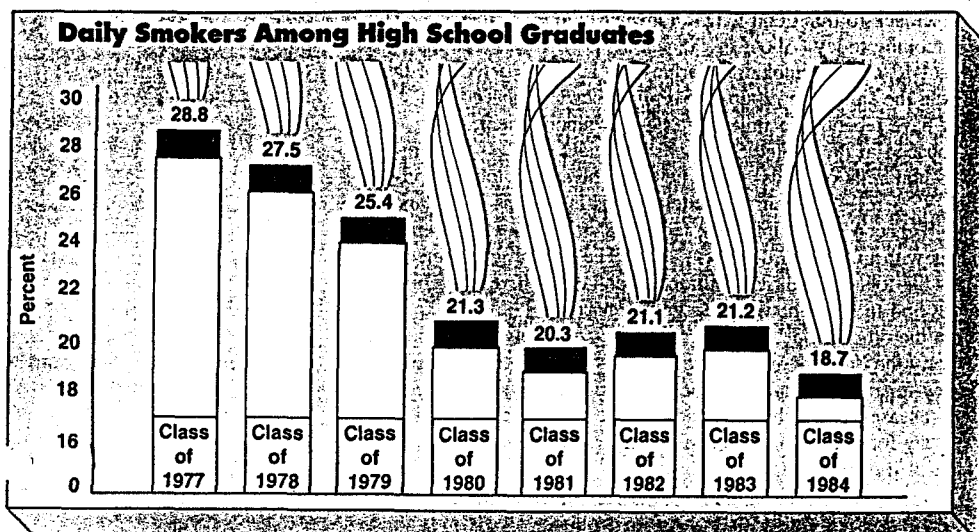


図1

- ・巻タバコの煙のタールで、歯が色付いていることがある。
- ・煙のにおいが衣服にしみついている。
- ・巻タバコを持つので指先が黄色や茶色く染まっていることがある。
- ・息がくさい。
- ・舌の表面が茶色や黒い毛皮のようになっている。³⁾

いずれにしても、喫煙に対してマイナスのイメージを与えることから始めている。

以上は、喫煙経験がまれと考えられる小学生の教科書の記述であった。しかし、中・高校生の場合には相当数の喫煙経験者がいる。米国の高校教科書『健康』には、高校卒業生のなかの日常的喫煙者の割合が2割（1984年）弱であることが示されている（図2）し、旧西ドイツでも12～17歳の日常的喫煙者が29%にのぼる⁴⁾。



Source: National Institute on Drug Abuse

図2 高校生の喫煙常習数
現在のところ減少しつつある

若者が、早くから喫煙を始める理由はなにか。西ドイツの教科書『生命の世界』では、

大人になった気がするから。喫煙者は皆、成功し、幸せで、健康な人間になれるという、宣伝にだまされる。友人が吸っていたからというだけで。⁴⁾

と述べられており、米国の教科書『健康』はつぎのように述べる。

今日、多数の十代の少女が喫煙している。12歳から19歳の少女の約13%が常習的に喫煙している。同じ年齢の男子は約11%しか喫煙していないが、近年嗅ぎタバコと噛みタバコがか

れらの間に広まってきた。(後略)

喫煙を始める理由

仲間や家族の圧力 十代においては、ほとんどだれもが、子どもから抜け出て、大人の社会的技術や権利を得たがる。青少年はしばしば、喫煙は大人のしるしであると考えている。多くの者は、喫煙が自分を洗練された者と見せてくれるだろうと考える。

青少年の喫煙者のほとんどが、友人から喫煙を学ぶ。仲間からの圧力はきわめて強い。友人が吸っていたら、Noとは言にくいかもしれない。親の喫煙も、子どもに影響を与える。青少年喫煙者の親が喫煙者である割合は、青少年非喫煙者の親が喫煙者である場合の3倍も多い。多くの人々は、毎日見ているものを問題だとは考えない。喫煙者の子にしてみれば、自分もやがて喫煙するようになると考えるのは容易である。しかし、非喫煙者の子であっても、喫煙によって独立を証明しようとするところがある。

喫煙者の4分の3は21歳になるまでに喫煙を始めている。喫煙常習者になる平均年齢は16歳である。これは、喫煙の危険性を十分理解していないであろう時期に、喫煙習慣決定がなされることを意味する。⁵⁾

III 喫煙習慣が健康におよぼす影響

喫煙に関する学習のめざす所はタバコが有害であると認識することである。そのためには、タバコには有害物質が含まれていることを述べる方法と喫煙の結果生ずる健康の破壊を述べる方法とがある。

A 有害成分について

『生命と健康 6』では、前述の警告文の引用に次いで、タバコには有害物質が含まれていることを述べる。

巻タバコを吸うと何が起こるか?

タバコを吸うと煙が肺に入る。この煙は、諸粒子や気体、いろいろな化学物質が混合したものである。吸い込んだ有害物質はほとんどすべて体内にとどまる。もっとも有害な三つの物質は、ニコチン、一酸化炭素、タールである。⁶⁾

すなわち、有害物質として三つを挙げ、その効果についてもつぎのように短く述べるだけである。

ニコチンは興奮剤である。それは心拍をはやめ、依存をもたらす可能性がある。

一酸化炭素は有毒気体である。それは血液内の酸素の一部にとって代わる。その結果、酸素を十分とるため呼吸がはやくなる。

タールは黄褐色の物質で、数百種類の化学物質を含んでいる。タールは肺の中で冷え、茶色の固まりとなる。タールが肺にたまってゆくようすを図示する(筆者注 図は省略)。タールは肺や空気の通路を傷める。タールは肺ガンの原因となる可能性がある。⁷⁾

しかし、1学年上級の教科書『生命と健康 7』では、ニコチン、一酸化炭素、タールのほかに「巻タバコの煙に含まれる他の有害物質名」を挙げる。ただし、それらの効果については述べていない。

2 タバコは健康にどう影響するか？

(前略) 一酸化炭素は、喫煙者の血液中で細胞が運搬する酸素の10%にとって代わる。血液中の酸素レベルが低下すると倦怠感をおぼえる喫煙者がいる。

タバコの煙にはタールも含まれる。この褐色をした物質は、数百種もの化学物質を含む。タールは冷えると肺内でねばねばしたものになる。その中には多数のガン誘因物質が含まれている。

薬物ニコチンは肺を刺激し血管を収縮させる。その結果、血管に血液を送る心臓は活動に精を出さざるを得なくなる。血圧と心拍数ともに増加する。ニコチンはまた喫煙を習慣としてしまう薬物でもある。喫煙者の多くは、心身ともに巻タバコに強く依存するようになる。やがてニコチンに対する耐性が生まれることとなる。巻タバコの煙に含まれる他の有害物質を図に示す(筆者注 図は省略。挙げられている物質は、水素シアン酸、アセトアルデヒド、ベンゼン、酸化窒素、アンモニアである。)⁷⁾

もう1学年上級の第8学年用教科書『生命と健康 8』では、有害成分物質についてどのように述べているのであろうか。

タバコ (Tobacco) の中のどんな物質が有害か？

タバコには興奮剤ニコチンが含まれている。興奮剤は神経系の活動を速めようとする。ニコチンは心身の強い依存性をひきおこすことがあり、それを絶つことがきわめて困難である。

喫煙によって、肺その他へもたらされる有害物質はほかにもある。ガン誘因化学物質を含んだタールや一酸化炭素が煙に含まれて体内に入ってくる。タールは主として肺にとどまるが、一酸化炭素ガスは肺から血液に入ってゆく。

巻タバコの熱い煙は呼吸器のあらゆる器官を傷める。(後略)⁸⁾

有害物質を三つ挙げる記述は、旧西ドイツの中学校用教科書『生命の世界』でもみられる。

タバコの煙には1000種以上の物質が含まれることがわかっている。それらはいずれ体になんらかの影響をおよぼす。それぞれの作用については明確にされていないが、ニコチン、一酸化炭素、タバコタールについてはその害が明らかにされている。巻タバコを吸ってしばらくたつと、喫煙者の心拍と指先の体温が変化する。それはつぎのような実験で示される。前以て15分間リラックス状態を保った成人の被験者について、心拍数と指の体温を測定する。測定は2分おきに何度か行う。それから被験者は喫煙をはじめ、2分ごとに心拍数と指の体温を測定し、タバコに点火後20分で実験を終了する。(図3)⁹⁾

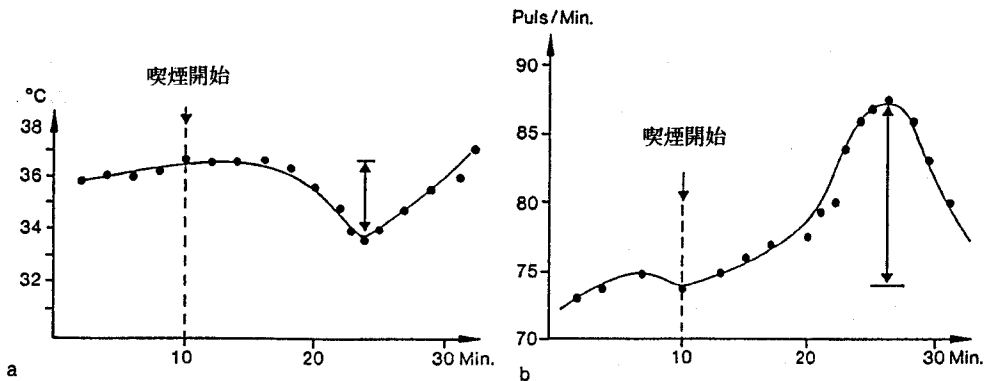


図3 ニコチンによって生ずる変化

a : 指先の温度 b : 心拍数

ここでは、実験結果で有害成分の作用を示している。

これまでは、巻タバコの煙を取り上げてきた。我が国の小学生や中学生を対象にする場合はそれでも十分であろうが、米国の教科書『生命と健康 8』では無煙タバコについても記述をしている。

無煙タバコはどのように危険なのか？

噛みタバコや嗅ぎタバコにも大きな問題がある。噛みタバコはタバコの葉を粗く砕いたものである。嗅ぎタバコは葉からつくった粉末である。

無煙タバコを使用する人は、しばしば息が臭く、歯が色付いている。噛みタバコでは暗い色をした大量の唾液が出る。無煙タバコのニコチンは、巻タバコ同様依存性をうむ。連続して使用すれば、口腔ガン、咽喉ガン、歯茎の病気、歯の抜落ちをひきおこすこともある。¹⁰⁾

B 健康の破壊について

教科書では、健康に対する影響をどのように述べているのであろうか。

巻タバコ喫煙の長期的影響はなにか？

(前略) 数年にわたる喫煙によって、ある種の病気がひきおこされることがある。たとえば、長期の喫煙は高血圧を進行させる危険がある。喫煙者においては心臓攻撃の機会がより多くなる。喫煙は肺ガンをひきおこす可能性もある。

巻タバコの喫煙によってひきおこされる可能性があるもう一つの病気は気腫である。気腫では、肺の微小な気嚢が弱体化し、破壊される。この病気にかかった人は呼吸が困難になる。ときには、どこに行くにも酸素供給器を持ち運ばねばならなくなる。気腫は直すことができない。

慢性気管支炎も巻タバコの喫煙によってひきおこされる病気である。慢性気管支炎の人は引っこりなしに咳き込む。¹¹⁾

すなわち、病名を示すことによって、喫煙と病気の因果関係に触れている。ここで挙げられた病名は、高血圧、肺ガン、肺気腫、慢性気管支炎の4つであるが、その軽重は記されていない。しかし、1学年上級の教科書『生命と健康 7』では、そのうちの2つを「2大疾患」とし、他の2つと差をつけている。それはなにか。

喫煙によってひきおこされる2大疾患とはなにか？

喫煙は多数の病気をひきおこす。それらの病気の大部分において、健康障害と直接関連があるのは、1日当たりの巻タバコ喫煙本数、喫煙開始年齢、喫煙年数である。若い時に吸い始め、長年月にわたりヘビースモーカーであった人は、重大な事態に至る場合が多い。

喫煙がひきおこす主要疾患の一つは肺ガンである。巻タバコ喫煙者は非喫煙者にくらべ10倍も肺ガンにかかりやすいようである。巻タバコの煙は肺の細胞を傷め、破壊する。その損傷が長期にわたって続けば、肺ガンになる可能性がある。(中略)

多数の喫煙者が関わりをもつもう一つの病気は、心臓血管病(Cardiovascular disease)である。喫煙による血圧上昇と心拍数の増加は、心臓に負担をかけ、その負担が心臓を攻撃する。喫煙者における心臓攻撃は、非喫煙者におけるものの2倍にのぼる可能性がある。¹²⁾

上記の記述に次いでつぎの記述が続く。

喫煙によってその他どんな病気がひきおこされる可能性があるか？

巻タバコ喫煙によってひきおこされる可能性のある病気の一つは気腫である。肺には無数の微小な気嚢があり、そこから血液中へ酸素が取り込まれる。気腫の人の肺では多くの気嚢が損なわれる(筆者注 写真省略)。結果として、呼吸が困難になる。心臓もまた、肺の血管の血液を懸命に送らなければならなくなる。健康な人なら呼吸に割くエネルギーは5%で済むのに、気腫の人は80%ものエネルギーを用いる。その結果、気腫の人は、運動をするとすぐ疲れる。心臓や肺がだめになれば、死に終わる可能性がある。

巻タバコの喫煙は、気管支の裏が充血する慢性気管支炎をひきおこすこともある。細胞の粘液が平常より多くなる。粘液が呼吸を困難にするために、気管支炎の人は頻繁に咳き込んで粘液を上げようとする。やがて肺は損傷を被り、他の病気にかかりやすくなる。(後略)¹³⁾

IV 非喫煙者に対する影響

わが国の児童生徒は、交通機関や学校等で、分煙システムを目にしている。したがって本章の内容は、現在のわが国の児童生徒にとっては重要な意味を持つてくるであろうが、分煙が最終目標であると考えるか否かによって比重は変わってくる。

喫煙による害が喫煙者の周囲の者に対してもおよぶことを、第8学年用教科書『生命と健康 8』ではつぎのように述べる。

喫煙は非喫煙者にどのような影響をおよぼす可能性があるか？

喫煙者が巻タバコに火をつけたり煙を吐き出すと副流煙が周囲の空気中に出てゆく。こうした空気汚染は、喫煙者だけでなく、そばにいる非喫煙者にも影響する。巻タバコの先から

たちのぼる煙には、吸う煙よりも多量のニコチンと一酸化炭素が含まれている。

副流煙を吸い込むと、巻タバコを吸うのと同じ作用が直ちに生ずることがある。血圧が上がり、心拍が速くなり、血液中の一酸化炭素量が増すことがある。

非喫煙者の多くは、副流煙に敏感であり、吸い込むことを望まない。かれらは公共の場所での無煙区域を要求する。どんな所に無煙区域があるか？

胎児も喫煙で害を被る可能性がある。妊婦が喫煙すると、血液中のニコチンが胎児に運ばれる可能性がある。母親が喫煙していると、多くの子の出生時体重は、非喫煙の母親から生まれる子より少ない。また、喫煙者の子は、非喫煙者の子にくらべ、成長がおそかったり、呼吸器の病気にかかりやすいようである。米国の巻タバコの箱には、「公衆衛生局長官の警告：妊婦の喫煙は致命的な障害や早産、低体重出産につながるかもしれません」と記されているものもある。¹⁴⁾

V 喫煙の歴史

今やタバコは有害物とみなされたと行って良い。そのタバコがなぜ流布したのか。多くの教科書では、喫煙の歴史について述べている。

タバコ (tabacco) の歴史

ヨーロッパの人にとって、喫煙は、コロンブスのアメリカ到達後にはじめて知られた。アメリカインディアンは宗教儀式で喫煙をした。キセルで吸うか、嚙んだのである。また嗅ぎタバコも用いた。コロンブスはタバコのサンプルをヨーロッパに持ち帰ったのであるが、1580年まではほとんど吸う人はいなかった。その年に、レイリー卿 (Sir Walter Raileigh) が喫煙ブームを起こしたのである。レイリー卿は、エリザベス I 世の宮廷での有名人であった。かれが喫煙をはじめると、まねをする人がたくさん現れた。喫煙は、じきに、他のヨーロッパ各国やアフリカおよびアジアのイングランド植民地に広まった。¹⁵⁾

レイリー卿の喫煙が大流行のきっかけであったと述べられているが、すでに当時タバコに反対する人々がいた。

喫煙は常に批判を受けてきた。そのもっとも古い攻撃の一つは、1604年の国王ジェームズ I 世によるもので、『タバコ反対論』を出した。この小冊子には、喫煙は、目に悪い刺激を与え、鼻に悪く、脳に有害であり、肺にとって危険であり、悪臭のある黒い煙は奈落の底の煙によく似ている、と書いてある。しかし、この煙を有益と考える人もいた。たとえば、ニコチンの名の由来となったフランスのリスボン大使ジャン・ニコは、タバコに薬効ありとした。¹⁶⁾

本章の内容は、現状を知ることにつながるものであり、またつぎの第VII章につながってゆくのであるが、今回は詳しく述べない。ただ、米国、英国いずれの国においても1960年代の前半から喫煙者数が漸減していることが教科書にも述べられており、喫煙していた医師たちの禁煙が増えたことにも触れている。

VI タバコ産業について

喫煙の習慣を害悪ととらえる時、その害悪をもたらしたのがだれであるかが問題になる。

タバコ産業をどうとらえるか、TV、印刷物等による宣伝の是非は、タバコ産業の行方もからむので取り上げるのがなかなかむずかしい。本論文の「第Ⅱ章 学年相応の学習はいかにあるべきか」で、販売される巻タバコの箱に記される警告文を幾つか示した。しかしそれは、「健康のために吸い過ぎに注意」という、わが国の表記よりは徹底しているものの、これを買ってはいけませんとまでは言っていない。米国の巻タバコの箱にある表記の一つ「喫煙をやめるとあなたの健康に関する重大なリスクが大いに減少します。」も、「おやめになったらどうですか」と勧めているにとどまるのである。

ここでは、成人の喫煙についてではなく、青少年に対してのタバコ宣伝の意味について教科書がどう述べているのかをみよう。

魅力的 (glamorous) イメージ

若者はまた、タバコを吸ったり、嗜んだりする映画スターやスポーツの人気選手の真似をすることがある。喫煙の健康問題がまだ知られていなかった頃、映画には、ユル・ブリンナー (Yul Brynner) のように、巻タバコを吸う魅力的なスターが多数登場した。映画では、立身出世した者は友人たちに高価な葉巻を差し出す姿がよく出てきた。

もう一つの強力な社会的圧力は広告である。非喫煙者のほうが喫煙者より多いのに、広告では、あらゆる人が喫煙したがっていると思わせるような絵を示す。巻タバコの広告は、喫煙者を幸福で、わくわくさせる、魅力的な人物として描く。こうしたイメージは、巻タバコを吸えばこんな人になると思わせたいのである。メッセージも、とにかくあなたが自由、魅力、洗練さ (sophistication)、成功を得るだろうと述べている。広告では、歯の色は汚れ、皮膚はしわがより、指は黄色く染まった、神経質そうで、咳き込んでいる喫煙者の姿は示されない。タバコ製造業者によっては、喫煙と不健康との関連すら否定する。

調査で関連が明らかになった後には、合衆国政府はテレビとラジオにおける巻タバコ、葉巻、パイプタバコの広告を禁止した。今や、タバコ産業の巨額な宣伝費の大部分を得ているのは、新聞、雑誌、ビルボードの所有者である。巻タバコ製造業者はまた、エンターテインメントやスポーツイベントのスポンサーとなって、巻タバコと健康および「豊かな生活 ("the good life")」とを結び付けている。

1964年度公衆衛生局報告後直ちに、連邦政府は、巻タバコ製造業者に、巻タバコケースすべてに「警告：公衆衛生局は巻タバコの喫煙は健康にとって危険であると断定した」と明示することを求めた。1984年に米国議会は、医師や関係諸団体の圧力に対応して、さらに強い警告(筆者注 第Ⅱ章に示したようなもの)を巻タバコケースにつける法案を通過させた。¹⁷⁾

タバコ産業の旗色は我が国においても今後いっそう悪くなると予想されるが、米国にくらべれば数十年のおくれを感じる。

タバコ産業という場合、自分の国のタバコ産業をさすのがふつうであるが、中国の科学普及書『十万個為什麼 (なぜ十万話) 14』(1975年版)の記述のように、外国のタバコ産業が悪の元凶であるという考えもある。

喫煙にはどのような害があるのか

人類の喫煙の歴史は明確ではないけれども、外国から中国に伝来した。1575年（明朝万暦3年）頃、ルソンより入って来た。当時、福建・広東が外国交易の地であり、ある商人がその地一帯で栽培を始めた。福建産の「建葉」は現在まで続いている。解放前、帝国主義の侵略とともに外国産の巻タバコが入って来て、わが国の市場に氾濫し喫煙者も増加した。さらに英米のタバコ会社はわが国に製造工場をつくり、毎年、わが国人民の膏血をしぼりとった。

18)

実は、『十万個為什麼 医学2』（1981年版）¹⁹⁾では「外国資本の進出を悪とする」上記の表現が姿を消している。こうした事情は1976年の毛沢東没後の状況変化の反映であろうか。

Ⅶ 喫煙に対する対策

タバコに関する教育の根本は本章にある。

A なぜ喫煙するのか

これだけ健康に悪いという情報があるのに、なぜ喫煙をやめないのか。児童生徒にとっでは知りたいことの一つであろう。

西ドイツの教科書『生命の世界』では、

にもかかわらず多くの人々が喫煙するのはなぜか？ 長期にわたって喫煙した人には、タバコの煙に含まれるニコチンが依存性をつくり、²⁰⁾

と、ニコチンの依存性に、喫煙がなくならない原因を求める。

B どのようにしてやめるか

喫煙をやめさせるには、喫煙の害を説くのも一つの方法であるが、やめることによって起こる良いことを示すのも一つの方法である。喫煙もしていない児童生徒に「喫煙をやめること」を話題にするのはどうかという考えもあるかもしれないが、第8学年用教科書『生命と健康 8』ではつぎのように記述している。

喫煙をやめることの利点はなにか？

何年前には、喫煙の危険性のすべてを理解している人はあまりいなかった。しかし今では、多くの人々が、喫煙には健康に関するリスクが伴うことを理解している。多くの人々が、喫煙によって健康がひどく損なわれることを認めている。吸えば吸うほど、重い病にかかる機会が増える。たとえば、喫煙者の肺ガンによる死亡率は、非喫煙者のその約10倍にも達する。

喫煙者の年齢がいくつであっても、喫煙をやめれば、肺や心臓の重い病にかかる機会は減少する。20年間吸ってきた人であっても、喫煙をやめれば健康状態は良くなる。喫煙をやめると、肺の中の湿気がタールを洗い流してくれる。そして、肺の組織が回復するきっかけを

得る。

喫煙をやめた人は呼吸が楽になったことがわかる。運動の持久力も増す。食事もおいしくなる。その他、喫煙による咽頭炎や頭痛もやむ。²¹⁾

それでは、やめるための具体的な手立てについて、教科書はどのように述べているか。

喫煙の習慣をやめることは容易ではないが、可能である。やめた人の約95%が催眠術、小道具、仕掛けの助けを借りずにやめている。²²⁾

とだけしか述べていない教科書もあるが、つぎのように具体的な方法を示している教科書もある。

やめること

喫煙を徐々にやめようとしても、うまくゆくことはめったにない。徐々にという方法では何カ月もかかる。患者（原文ではQuitter 筆者注）は、ずっとニコチンの禁断症状で苦しめられる。対照的に、とつぜんやめた者はずっと短い期間の禁断症状しか経験しない。大多数の人にとって、とつぜんやめる（cold turkey）のが最も容易な方法である。それについていくつかのヒントを示す。

喫煙習慣をやめること

- 1 やめる期日の設定：30日先に日付を設定し、カレンダーに印をつける。この期間にタバコをやめたい理由をすべてリストアップし、動機づけを行う。その際、本章の復習が役立つかもしれない。また、現在1日2箱吸っていた場合には、年に数百ドル貯金できることを思い起こすのもよい。
- 2 やめる準備：カレンダーに記した日付へのカウントダウンをする。每晚就寝前に、リストアップした、やめたい理由を声高らかに読み上げる。これまで喫煙をしながらやっていた生活習慣を断ち始める。食事を終えたらすぐ立ち上がり、散歩をする。第1日目には、1日の1本目の吸いはじめをこれまでより15分おそくする。以後毎日5分ずつおくらせてゆく。渴望にすぐ負けるな。運動、会話、好きなことをやることに気をそらせよ。禁煙時間をつくり出し、それを徐々に伸ばしてゆけ。

喫煙習慣を意識させるテクニックはいくつかある。たとえば、ふだん用いない方の手で吸う、1カ月間の吸い殻をすべて1びんにためる、灰皿を一杯にしたまま放置するなど。

- 3 やめる：決定済みである。積極的な面に注目する。身体的に調子がよくなってきたことにじきに気づく。あなたがためてきた巻タバコ代が戻ってくる。喫煙を伴う状況を避ける。手を動かす。カレンダーを用意し、3カ月間毎日×印を付ける。気弱になったら、2、3回深呼吸をし、マッチに火をつけては、それをゆっくり吹き消す。巻タバコが欲しくなったら、そのマッチを押し潰す。

失敗したら、すぐにまた禁煙する。意志を育てることはスポーツと同じ、すなわち「習うより慣れる（Practice makes perfect）」である。

喫煙をやめる人の手助けをする講習会も多い。そのなかにはアメリカ肺協会 (American Lung Association) やアメリカガン協会 (American Cancer Society) のように、国の保健機関が後援しているものもある。(中略)

猛烈なヘビースモーカーや禁断症状が激しい人には、ニコチンチューイングガムのような新製品が役立つかもしれない。ニコチンガムは医師の処方箋がなければ購入できない。ニコチンが入っているため、ガムそのものに習慣癖がある。ガムはヘビースモーカーの習慣癖を巻タバコからガムに切り換えるのである。依然として体はニコチンの攻撃を受けるものの、もはや煙の害は被らない。(後略)²³⁾

ま と め

タバコを害悪とする以上、学校でのタバコに対する教育は「分煙教育」でも「禁煙教育」でもない。「タバコ追放教育」となるであろう。米国の教科書『健康』の「第18章 タバコ」の冒頭にあるつぎのような表現、それを本論文のまとめの言葉としよう。

公衆衛生局長官 (政府のチーフ医師 Surgeon General) が成功すれば、合衆国は西暦2000年までには (by the year 2000) 無煙社会となっているだろう。21世紀の子どもたちが「禁煙」標識を目にするのは、古い店舗でのみとなるかもしれない。かれらは「喫煙という風習」について読むことがあるだろうが、かつて人々がなぜその奇習をやりたがったのかを不思議に思うだろう。

現在、喫煙にかかわりのある疾病で年間ほぼ35万人が死亡している。それなのに米国では成人の3分の1に相当する約5500万人がいまだに喫煙している。大多数の喫煙者はタバコをやめたがっている。しかし、タバコは習慣性 (habit-forming) を有するものである。いったん吸い出すとやめにくい。嗅ぎタバコや噛みタバコのような無煙タイプのタバコも有害である。いかなるタイプであっても、タバコは危険な敵なのである。(下線をほどこしたのは筆者)

24)

引 用 文 献

- 1) Health, Houghton Mifflin, Boston, 1987, p.343.
- 2) Health for Life 6, Scott, Foresman, 1987, p.186.
- 3) *ibid.*, p.187.
- 4) Lebendige Welt 2, Westermann, Braunschweig, 1985, S.47.
- 5) Health, Houghton Mifflin, Boston, 1987, pp.345-346.
- 6) Health for Life 6, Scott, Foresman, 1987, p.186.
- 7) Health for Life 7, Scott, Foresman, 1987, p.294.
- 8) Health for Life 8, Scott, Foresman, 1987, pp.230-233.
- 9) Lebendige Welt 2, Westermann, Braunschweig, 1985, S.46.
- 10) Health for Life 8, Scott, Foresman, 1987, pp.230-233.
- 11) Health for Life 6, Scott, Foresman, 1987, p.187.

- 12) Health for Life 7, Scott, Foresman, 1987, p.295.
- 13) *ibid.*, p.296.
- 14) Health for Life 8, Scott, Foresman, 1987, pp.230-233.
- 15) Health, Houghton Mifflin, Boston, 1987, p.344.
- 16) Nuffield Biology 2 Living things in action, Teacher's Guide, Longman, 1975, p.83.
- 17) Health, Houghton Mifflin, Boston, 1987, pp.346-347.
- 18) 『十万個為什麼 14』, 上海人民出版社, 1975, 128ページ。
- 19) 『十万個為什麼 医学2』, 少年儿童出版社, 1981, 171ページ。
- 20) Lebendige Welt 2, Westermann, Braunschweig, 1985, S.47.
- 21) Health for Life 8, Scott, Foresman, 1987, pp.230-233.
- 22) *ibid.*
- 23) Health, Houghton Mifflin, Boston, 1987, pp.358-359.
- 24) *ibid.*, p.343.