

なぜ禁煙

喫煙者は年々減少しています。タバコの害に関する知識も普及し、公共施設の禁煙もずいぶんすすみました。とはいえ、成人の喫煙率は20.7パーセント。他の先進国に比べても高い数字です（平成24年・厚生労働省）。「タバコの煙のない社会」への道のりは、まだまだ遠いといえるでしょう。

今回は「おばあちゃんの原因」として知られる東京巢鴨・とげぬき地蔵尊高岩寺の住職で循環器・禁煙指導専門医でもある来馬明規先生にお話をうかがいました。

演題 禁煙は「おもてなし」

とげぬき地蔵尊 高岩寺住職・医師 来馬明規 先生

みなさん、今日はようこそいらっしゃいました。

高岩寺の住職になり、禁煙推進の実践活動を始めて8年になります。しかし、まさか大阪の「どまんなか」で、禁煙マークのついた僧衣を着てお話しすることになるうとは夢にも思いませんでした。

私は日本医大、東京医科歯科

大、米国エモリー大、東大医科研、理化学研究所など、大学病院や医学研究所を転々としてきました。現在の日常は高岩寺住職の仕事が中心ですが、時々非常勤で病院の内科外来を担当しています。気がついたら臨床医学と基礎医学をいずれも不十分に学んだ、「医師」兼「僧侶」ですから、本当に中途半端な身分です。

しかし、いつもAEDを持ち歩

き、使用の機会に備えながら救急救命法の普及を啓蒙し、「タバコの無い社会を実現する」ことを目指して禁煙推進の実践的な活動をしています【図1、2】。

最初に、私の健康法を紹介しましょう。食事は1日3回で野菜を多く、魚を中心にしていきます。毎食後歯を磨き、毎



朝体重を測定し、目標体重から外れたら、食事の量を調節しています。血圧は高くありませんが、月1回は測るようにしています。アルコールもタバコも一切やりません。「分煙」でも結局タバコの煙を吸うので、タバコが吸える飲食

店には行きません。さらに喫煙者のそばに近寄らぬようにして、受動喫煙を予防しています。

運動もします。河川敷を自転車で行き、スポーツジムに行くようにしています。8月の炎天下の四国を自転車で一週し、八十八カ

所を巡拝するイベント、「四国霊場88サイクル駅伝」に出場するのが1年の目標になっています。お蔭様で一昨年には、八十八カ所1400kmの道のりを6年間かけて、すべて走り切ることができました。

高岩寺(こうがんじ) 1596年開山の曹洞宗寺院。東京都豊島区巢鴨にあり、本尊の延命地蔵菩薩は通称「とげぬき地蔵」として信仰をあつめる。年間800万人が訪れ、「おばあちゃんの原因」の別名も。平成17年からAEDを設置、19年から全面禁煙。

医師も僧侶も「身心安楽」がゴール

さて、「私は医師兼僧侶です」と言いましたが、医師と僧侶はどのようにつながっているのでしょうか。

昔は僧侶が病人を見て、薬を調合する時代がありました。今では社会が発達・細分化し、医師と僧侶はずいぶん立場が異なるように思われます。まず、臨床医は最新の知見と技術を取り入れながら、病気の診断と治療を行うのが仕事の中心です。一方、僧侶は自分の修行を積みながら、法要や葬儀、坐禅や念仏、説法や傾聴を通して人々の悩みや悲しみに寄り添い、より良い生きかた

を示すのが大事な役割です。しかし、これらは表面的な見方のように思うのです。

実は医師も僧侶も本質には違いがない。いずれの職業も「人々の身心安楽を実現すること」によって「人を幸せにする」ことが最終目標ではないでしょうか。

病気が治らなくても、悩みが解決しなくても、患者や信者に楽しく安らかな毎日を実現してやるのが医師・僧侶の役目のはず。そのように考えながら、私は医師と僧侶の「間」にあるテーマのなかから、具体的に何を扱ったら良いかを考えてきました。

禁煙とAED — 医師と僧侶の間にあるもの

まず、医師と僧侶の間で論争の絶えない分野は取り組みにくい。例えば、生殖医療、臓器移植や終末医療などは、生命倫理が直接関係するとても重要な分野です。しかし、テーマがあまりに大きくて深く、私の実力では十分な貢献ができる自信はありませんでした。

そこで思いついたのが「禁煙推進」と「救急救命法普及」でした。両者は、医学では「予防」と

四国霊場88サイクル駅伝 有志のサイクリスト達が毎年8月8日より、9日間で四国霊場八十八カ所をタスキをつないで巡拝するイベント。約300人が駅伝方式で参加し、約1400kmを走破する。

図1 東京新聞(平成25年5月31日)



図2 高岩寺の禁煙表示

「治療」、仏教では「戒律（かいりつ）（悪いことをしない）」と「菩薩行（ぼさつぎょう）（菩薩になるための行）」という位置づけです。また、「禁煙」と「救急救命法」は、循環器を専門とする私の守備範囲です。

さらに、街づくりの立場からみると、禁煙は「受動喫煙のない衛生的な環境」であり、しっかりと救急対応は、「この街はあなたを大切にします」というおもてなしのメッセージになります【図3】。そこで、「禁煙推進」と「救急救命法普及」を「おばあちゃんの原宿」を舞台にして、巣鴨の街づくりの一環として始めたのです。見習えるような前例はどこにもありませんでした。

今日のテーマの「おもてなし」は、言い換えれば「命を大切にする」ということです。「禁煙」は決して価値観の押しつけや、いやがらせではありません。「禁煙」は喫煙行為を禁じることそのものではなく、より正確に言えば、「タバコで病や死を得る人がいない社会の実現」です。しかし、私が高岩寺住職になった平成17年当時



喫煙は世界的な疫病

「タバコを吸う人が、禁煙勧奨を「価値観の押しつけ」、「上から目線」と思い、反発するのはニコチン依存の症状です。ところが、タバコを吸わない人にも依存症があります。「自分は吸わないが、みんなが吸うのはよい」「他人が病気で不幸になっても構わない」とタバコの社会的存在を肯定してしまう人々です。これも病識が欠如した異常心理状態といえます。そこでWHOは、喫煙を社会に浸透した「疫病」ととらえ、その危険性を広く全世界に啓発しています。

は、境内に灰皿があり、近隣の寺院も灰皿のあるところがほとんどで、タバコを吸う僧侶も少なくありませんでした。

そこで、高岩寺の境内を禁煙にし、従業員にも全員禁煙をもとめ、さまざまな禁煙グッズをつくって縁のある方々に無償で配りました。高岩寺に参拝するみなさんに、禁煙マークの「うちわ」をさしあげていますが、うちの裏側には「煙草をぬいて健康長寿 とげぬき地藏尊 高岩寺」と書きました。「煙草」には「とげ」とルビをふりました【図4】。なぜなら喫煙者は自分の口にタバコという「とげ」を刺しているからです。

高岩寺はとげぬき地藏さまを祀（まつ）っているお寺ですから、「とげ」なるタバコを口からぬいて、喫煙者の健康長寿を願おう、と考えたのです。

一方、タバコを吸う僧侶を禁煙に導くには仏教の教義に即した宗教的な根拠が必要です。そこで禁煙を勧める江戸時代の名僧の語録を調べ、その解説本を出版しました【図5】。

禁煙と救急の仕事をするときは衣装に気をつかっています。今日は禁煙マーク付きの袈裟をつけていますが、救急救命の仕事のときはAEDマーク付きの袈裟に

		
医学	予防	治療
仏教	戒律	菩薩行
街づくり	受動喫煙なし	救急対応OK

図3 禁煙推進と救急救命法普及の根拠

着替えます。このような衣を用意してくださいる法衣店さんも私の活動を支えてくださる大切な支援者です。この取り組みを「僧衣（創意）工夫」と呼んでいます。

なぜ「僧衣工夫」ですって？禁煙の衣をあらかじめ用意し、着用することで、タバコを吸う人にさまざまな無言のメッセージが伝わると思うからです。つまり「とうさの思いつきではなく、前々から禁煙してほしいと強く思っている」「この僧衣の作成に協力した人々も禁煙を求めている」「目の前のあなただけでなく、タバコを吸うすべての人に平等に禁煙の実行を求めている」ということが言葉を紹介せずに伝わるからです。

人間の情報伝達には非言語的なコミュニケーションが大きな役割を果たしているといわれていますが、私の姿からは「お坊さんが禁煙やAEDの普及を訴えている」ということが一目瞭然でわかりますよね。そんなわけで「この格好」で全国各地を講演して回っています。時にデモ行進もしています。

禁煙とAEDが おもてなし

一方、いまなお「タバコを勧めるのがおもてなし」だと思っている人がいます。「禁煙は迫害」「分煙はおもてなし」という発想です。

昔の日本の空気清浄機のCMをご覧にいれましょう。タバコを吸うアメリカ人が会社で禁煙を迫られ、「タバコを吸いたければ日本へ行け」と云われて追い出され、「タバコ難民」となり、ボートに乗って太平洋を渡り、「タバコが吸える分煙の国・日本」に漂着し、心地よい(?)喫煙環境を提供される、というストーリーです。

このCMの最後には、分煙システムで「吸う人も吸わない人も幸福にします」という台詞がありますが、おかしいですね。タバコを吸わせれば、その人は病気になる

り、長く苦しみ、早く死んでしまいます。周りの人も受動喫煙で苦しめるので、決して幸福にはつながりません。「喫煙」も「分煙」もおもてなしにはなっていないのです。

依存症は 社会問題

喫煙者はタバコがわるいものであり、不幸を招くものと知っていてもやめられない。なぜでしょう？

それは、タバコに含まれるニコチンに「依存性」があるからです。中学生に授業で話すときには「依」は依頼、「存」は存在、「性」は性質。すなわち、「何かに頼らないと生きていけない性質」と説明しています。私たちは食物、酸素、家庭、社会、国家、地球に依存しています。しかし、特段たよる必要のないものに依存してしまい、日常の行動が変容し、やめようとするとさまざまな症状が発生して、生活に支障を来す病気が「依存症」なのです。



図6 三宮でデモ行進



図5 『祖師に学ぶ禁煙の教え』千葉 来馬著



図4 高岩寺で授与している禁煙うちわ(表・裏)

まず、高度成長期の時代につくられた映画『スターダスト わかつちやいるけどやめられねえ』（1962年）の主題歌をご覧ください。

（1962年）の主題歌をご覧ください。いれましょう。この映画は厳しい出世競争にあえぐ、アルコール依存症のサラリーマンを描いています。コメディではおもしろおかしく表現できますが、依存症は次のような大変悲惨な顛末をたどることがあります。

イギリスで作られた公共広告動画「運転中の携帯メール（Texting while driving）」というドラマをご覧ください。自動車を運転しながら携帯メールを送信している女子学生が、セクターラインオーバーから多重衝突事故を起こし、救急隊がヘリコプターを動員して大規模な救助活動を行うという、とてもショッキングな映像です。イギリスでは若者の携帯端末依存症が深刻で、青少年教育のためにここまでやる必要があるでしょう。

日本ならメールをしながら自転車に乗っていることに相当します。私はこのビデオを中高生や大

学生に見せて、「スマホ自転車は危険」「タバコもおなじ」という注意喚起をしています。

このように携帯端末依存症では、行為依存によって間髪をおかずに悪い結果が起きます。事故によって罪のない人が傷つき、安全安心なはずの現代社会を脅かすことがわかります。しかし、タバコは1本吸っても悪い結果がすぐに起こりにくいために、喫煙者本人の健康問題として捉えることができて、社会全体の深刻な問題であると捉えにくいようです。しかし、依存症が思いがけぬ事故や病気を引き、当事者のみならず社会全体を脅かす存在であることは、今ご覧にいたたとおり、いずれの依存症でも同じです。

依存症になつてしまうと、「気をつけるから」「自分は大丈夫」「自己責任」などと言い訳しますが、事故が起これば一瞬にして自分と他人の生命や財産を破壊します。

その一方で、このドラマが示すように、社会には依存症の人を助け

てくれる人もいて、膨大な後始末のコストを引き受けています。依存症は社会全体の問題なのです。

このように考えると、タバコを許してしまう不完全な社会があり、ニコチン依存症という蟻地獄に喫煙者を引きずり込む「社会のしくみ」が悪いわけですから、喫煙者は被害者なのです。喫煙者がタバコを吸って病気になる、苦しみながら死んでも自業自得とはいえません。だから禁煙を推進し、社会を変革していく活動が大事なのです。

禁煙推進は治療であり、救済であり、人間愛なのです。ですから、タバコを吸う人が一刻も早く、苦しまずに禁煙することをいつも願ってやみません。

病院で喫煙者に適切に対応するには

今日は医療従事者の方々も多くおみえのことと存じます。そこで医療従事者のみなさんにぜひ知っておいてほしいことを話します。タバコを吸う人はニコチンの充

足度によって喜怒哀楽が左右され、感情がコロコロと変わる、ということ。

喫煙者はニコチンが充足しているときは機嫌がいいけれど、ニコチン切れを起こすと集中力低下、居眠りやイライラが発生します。医療施設で、ときに「いつまで待たせるんだ！」と怒り出すモンスター患者は喫煙者に多いとされています。これは「順番待ちのストレス」で怒っているのではなく、「ニコチン欠乏による禁断症状（離脱症状）」が原因でイライラするのです【図7】。

禁煙指導の際には、喫煙者にまず「今日、最後のタバコは何時頃吸ったか」という質問が大事です。医療施設内ではタバコが吸えず、ニコチンは喫煙後30分から1時間ほどで切れてきます。喫煙する患者さんごとに「仮想ニコチン充足度メーター」を設定し、充足度によって話のすすめ方をアレンジする、というのも禁煙導入に大事なことです【図8】。イライラしているときにはものすごい反発が返ってくるので対応に注意が必

健康診断と保健指導



【特定健診指導に費やすことができる時間は、受診者ひとりあたり20分ほどしかありません。喫煙は「生活習慣」ではなく「ニコチン依存症」という心の病気ですから、喫煙者にはその大部分を禁煙指導に費やすべきです。すぐに禁煙外来に紹介し、治療する必要があると禁煙外来は本来「薬物性精神疾患」の特殊外来で、麻薬・覚せい剤依存症の治療と同じです。指導者側も、ニコチン依存に対する対応をあらためて見直す必要があるのではないのでしょうか。

要ですが、その原因がニコチン欠乏であることにうまく気づかせることができれば、後の禁煙導入のために大きなポイントになります。

長く苦しんで早く死ぬ

健康診断で指摘されるすべての異常値は喫煙に通じます。すべての検査項目はタバコを吸うと悪くなります【図9】。ですから健診指導をされるみなさんは喫煙者に対し、決して「結果は正常です」と告げてはなりません。「まだ異常が出ていません」が正

ニコチン
タバコ製品の主成分。高い確率で使用者を依存症にする有害物質。胃酸より毒性が強く、ヘロインやコカインを凌駕する危険性がある。

血圧 ▲ 歯科 眼底 内臓脂肪 ▲
動脈硬化・プラーク HDL-C ▼
糖尿病 腎機能(BUN・Cr) LDL-C ▲
視力 聴力 白血球 ▲ 呼吸機能

図9 すべての異常値はタバコに通ず

図10 ポロポロになった喫煙者のからだ (WHO制作「スモーカーズ・ボディ」)

http://www.who.int/tobacco/research/smokers_body/en/

ニコチン離脱症状 (禁断症状)

↓
健診施設滞在による
ストレスと勘違い

図7 禁断症状をストレスと勘違い

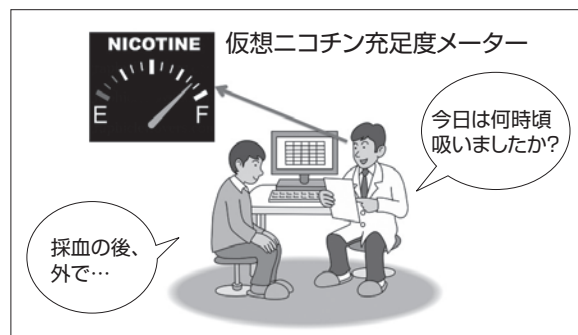


図8 禁煙指導の際は患者のニコチン充足度に注意

しい。「では、いづろ悪くなりま
すか？」という方には「いつ『タバコ
爆弾』が破裂するかはわかりま
せん」と私は答えています。タバコ
の形をしたダイナマイトの束と時
限発火装置を背負った喫煙者の
CMを見せると、ゾッとして喫煙
をやめてくれることがあります。

さらに、タバコの害は全身のいたる
ところに相次いで現れます。「タバ
コで案に死ねる」ということはあ
りません。

【図10】は世界保健機関
(WHO)がつくった「スモーカー

ズボディ」のイラストです。観る
と少々気持ちが悪くなるかもしれ
ません。

尋常性乾癬、白内障、シワや
肌の老化、難聴、種々のがん(肺、
鼻・副鼻腔、舌・咽喉頭、胃、脾臓、
腎臓、乳房、子宮頸部)、う蝕(虫
歯)・歯槽膿漏、肺気腫、骨粗し
う症、心臓病、胃潰瘍、手指変色、
流産、精子奇形・不妊、バージャー
病(閉塞性血栓性血管炎)など、タバ
コで病気になった喫煙者の、病変
部位の写真をコラーージュしたもの
です。タバコはさまざまな病気の

原因になることがわかります。

「タバコと肺がんの因果関係は
証明されていない」とうそぶく人
もいますが、たとえ一万歩譲って、
タバコが肺がんの原因でないとし
ても、八百万の病気がタバコで引
き起こされることは決して否定
できないでしょう。

すなわち、タバコを吸うと
早く病気になる、
「長く苦しんで早く死ぬ」
のです。健康寿命が短くなる、と
いうことです。

禁煙指導とは「気づかせて自覚を促す」こと

私が実践している診療活動は
非常勤の一般内科外来です。タバ
コを吸う患者さんを定期的に診
察し、信頼関係を確立したあと
に禁煙へ導くことは多くありま
せん。いくつかの病院に非常勤で
勤め、初見の患者さんに対応しま
すので、一期一会を大事にし、初
対面の5分、10分でタバコの害を

効果的に伝え、禁煙の決心を促
し、次回以降の外来担当医のもと
で禁煙を実現する、ということに
力を入れています。

タバコでのどのがん 手術で失声

さて、タバコの煙は喫煙者の鼻

からも口からも入ります。そして
のどにも行きます。つまり咽喉頭・
喉頭に毎日何十回も発がん物質
がかかるのですから、咽喉頭・喉頭が
タバコでがんになるのはあたりま
えのことです【図11】。

私たちが声を出せるのは喉頭
にある「声帯」が振動するからで
す。この声帯ががんになるのが喉

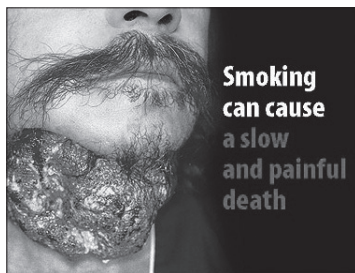


図11 タバコを吸えば「のど」ががんに
(ヨーロッパ連合のタバコ箱規制表示)

頭がんで、患者の9割以上が喫煙
者という典型的な「タバコ病」で
す。初期に見えれば、簡単な
手術や放射線治療で治り、声を
失うことはありませんが、進んで
しまうと、命のために自分の声を
捨ててのどを切り取り、首に呼吸
をするための穴をあけなければ
なりません。このような状況に
なった人は、声帯を代用する医
療機械、「人工喉頭」を使わなく
てはなりません。人工喉頭は声帯
の機能を電磁石の振動で代用し
ます。振動をスイッチで調節しな
がら下あごにあて、発声を補助す
るのです。これから使い方を実演
します。

ニューヨーク市の路上でキャン
プファイヤーをしながら人工喉頭で
カントリーソングを唄い、強烈な禁
煙啓発をしています。「タバコで死
ぬとは限らない。のどを引っこ抜か
れて首に穴が開くかもしれない
けど、タバコで死ぬとは限らないか
ら大丈夫さ」という歌詞は、ニコチ
ン依存症の歪んだ心理状態をよ
く表現していますね。

私もこれの真似を始めまし
た。健常者の私でも毎日練習す
れば人工喉頭で会話ができるよ
うになります。ある日、僧侶の修
行道場に禁煙の講義をするよう
に呼ばれた時の話です。例によっ
て禁煙マーク付きの僧衣をまと
い、みなさんにお話ししている
ように、スライドを使った90分ほ
どの講義をしました。

禁煙指導と キラーフレーズ



効果的な禁煙勧奨のためには、喫煙者の心にひびく「キラーフ
レーズ」を見つけることです。大事な奥さんや子どもがいるな
ら家族愛を、おじいちゃんおばあちゃんには孫の笑顔、女性に
は美容を、中学生には身長が伸びないヨ、と伝えます。喫煙者
の立場、環境や心理状態をよく把握する必要があります。



ハート型の禁煙マーク
豊中市の蘭はじめ医師が考案した「禁煙は
愛」を体現する禁煙表示。
非営利の禁煙推進のためなら著作権を気に
せず自由に使用可能
<http://www.sonopink.com/nosmoke-mark.htm>

そして、一般向けには、「禁煙歌（演歌）」を歌うことにしました。

人工喉頭で 禁煙（演）歌

日本製の人工喉頭には、声を失った人がカラオケに誘われても歌えるようにすることを目的として、唄のメロディがいくつか用意

されています。このなかに『北の宿から』（阿久悠作詞・小林重星作曲・都はるみ唄・昭和五十年）が入っていますので、替え歌『禁煙の宿から』をつくってみました。

あなた禁煙しましたか
日ごろ想いがつのります
きいてはもらえぬお願いを
煙こらえて叫びます

ニコチン依存のなれの果て
早くタバコをやめましょう
吸って死んでもいいですか
いいえいますぐやめましょう
タバコやめれば長生きに
タバコやめれば幸せに
ニコチン依存のなれの果て
早くタバコをやめましょう

商店街の「おもてなし」は禁煙推進と救命活動

受動喫煙でも 起こる 心筋梗塞

次に、受動喫煙について話します。家の中で何気なく吸った1本のタバコに強い照明を当ててみると、煙は予想以上の範囲に広がっています。タバコを吸わない人の体を蝕んでいます。実はタバコを吸った直後の人の近くにいるだけで、あるいは誰もいない喫煙室に入り「タバコ臭い」と感じた時点で受

動喫煙は発生しています。受動喫煙はごく微量でもたいへん危険です。安全を担保できる基準の濃度はありません。

なぜなら、この受動喫煙で心臓が止まることがあるのです。受動喫煙が発生すると↓肺の中にタバコの煙が入り↓タバコの毒が肺から血の中にはいつて体中を回り↓2〜3時間でサラサラの血液がドロドロになり（血小板が活性化）↓運悪く心臓の冠動脈のプラーク（コレステロールの塊）が破

けると、血管が詰まって心筋梗塞になり↓「心臓ブルブル」すなわち、心室細動が起こり、心肺停止になるのです。

この心室細動を電気ショックで元にもどすのがAEDです。AEDでブルブルふるえる心臓に強い電気をかけると、ドッキンドッキンと動き出します。お坊さんにたとえると心臓に「喝」を入れるようなものです。

お寺と商店街に AEDを設置して 24時間運用

高岩寺には50カ所以上に禁煙マークを掲示して、禁煙の啓発をしています。AEDも設置して積極的にAEDと救急救命法普及を実践しています【図12】。AED7台を本堂、境内と門前の商店街に配置し、旗を掲げ、24時間運用しています【図13】。巣鴨では、お寺と街を禁煙にしてみなさんの受動喫煙を予防していただきますが、それでも運悪く病気で心肺停止になってしまう人を助けるために、あちこちにAEDを置いているのです。

そして、心臓マッサージを中心とした心肺蘇生法に加えてAEDを正しく使くと、飛躍的に救命率が上がります【図14】。AEDを使用するのに免許は要りませんが、安全で効果的に使うためには講習の受講が必須です。そこで高岩寺では救急救命講習を定期的にひらいています。

お寺でひらく 救急救命講習

【図12】は高岩寺で定期開催している救急救命講習のヒトコマですが、右に示すように、お坊さんにも教えます。これは、後ろから抱きかかえておなかを強く押して、のどにつまった異物を出し、空息を解除する「ハイムリッヒ法」の練習です。お坊さんも葬式や供養だけではなく、命を大切にすることを実践活動として救急救命法を学ぼう、という趣旨です。

高岩寺は体の具合の悪い人でもお地藏様のご利益をいただいで、元氣になって帰るところです。ですからAEDを置いて、禁煙にして、本当に命を大切にしている、ということなのです。「禁煙」だけですと、どうしても喫煙者から「上から目線」「押しつけ」のようにとられてしまうこともあり、救急救命と禁煙の推進を組み合わせる実践することが重要と考えます。どちらもハートマーク（P.11下）であらわしていますが、根本には「人間愛」があることを示

しています。

さらに、高岩寺の職員や関係者に禁煙マーク入りのシャツを支給し、「動く禁煙マーク」として協力してもらいました。この写真は高岩寺の禁煙旗と統一デザインで作ったTシャツを着ている露天商が開店準備をしているところ【図15】。露天商のみなさんは、嫌がって禁煙Tシャツなんか着ないだろうと思ったのですが、みんな着てくれるんですね。タバコが嫌いな方も少なくなく、良いことを寺と一緒にやり、良心的な商売をしている店、高岩寺に認められた店、というメッセージを示せることが理由のようです。

このような活動は、当初反発もありました。しかし、今では露天商も商店街も禁煙推進に協力してくれています。驚いたのは、商店街組合が商店街アーチの柱に大きな禁煙マークのついた「歩行喫煙禁止地区 巣鴨地藏通り商店街」と、ある日突然掲示してくれたことです。タバコの自動販売機の前にも掲げられ、これにはびっくりしました【図16】。



図14 救命の連鎖
救命の連鎖の最初の三つ「迅速な通報」「迅速で効果的な胸骨圧迫（心臓マッサージ）」「迅速なAEDの使用」が一般市民に求められている。



図13 門前の巣鴨地藏通り商店街にAEDを設置
商店街の旗とAEDの旗のデザインを統一。



図12 高岩寺の救急救命講習風景
左：巣鴨地藏通り商店街のみなさん 右：お坊さんも救命講習（窒息の解除・ハイムリッヒ法）

タバコは「さとり」を妨げる

さて、禁煙と仏教はどう関係しているでしょうか？

お釈迦様は紀元前のインドの聖者ですから、タバコを見たことはありません。一方、タバコは本来アメリカ大陸の先住民達が儀式に使っていた植物で、15世紀にコロンブスが発見後に普及したものです。ですから仏教は時間的にも地理的にも、タバコとは何の関係もないのです。

しかし、残念ながら現代の日本の宗教施設でタバコを吸えるところは少なくありません。高岩寺が属する曹洞宗の大本山・永平寺は、修行が厳しいことで知られているはずなのですが、平成20年、永平寺貫首（住職）の本葬儀の最中に、法要を抜けだした正装の僧侶らが、笑いながら喫煙している姿を見て強いショックを受けた。永平寺でタバコが吸えるという事実は、私の活動を取材した平成21年の読売新聞の記事

を通して全国に報道され、永平寺は同年より「名目上」全山禁煙になっています。

仏教的解釈としては、タバコは「さとり」「修行」の妨げになるので遠ざける、というのが正しい態度です。実はお釈迦様も「さとり」をひらく直前に、「悪魔からタバコを勧められる」かのような経験をしています。そのエピソード「降魔成道」をご紹介します。

お釈迦様が菩提樹の下でさとりをひらかれようとしたときに、煩惱の化身である悪魔の娘たちが現れました。そして美しい女性の姿でお釈迦様を誘惑し、修行の妨害をたくらみました。お釈迦様は悪魔の娘達の見かけは美しくても、その内面に魔性があることを見抜いて追い払い、遂に「さとり」をひらいたのです。

この説話はタバコの話と同じです。タバコの本性は毒なのに、きらびやかな化粧箱に入れ、華美な広告と甘い言葉で人々を誘惑するからです。

さて、我々の深層心理に働きかけるタバコの「巧妙なワナ」についてお話ししましょう。

男性が美しい女性を見る際、顔を見て、全身、特に胸やお尻を見るといわれていますが、タバコ会社の販売促進キャンペーンをご覧ください【図17】。につこり笑うモデルの女性の胸には「マイルドセブン」とあります。タバコのブランド名を「女体に織り込んで」いるのです。

それから、紙巻タバコのフィルター部分は時に茶色に着色されていますが、これもワナです【図18】。茶色いフィルターは「お母さんの乳首」の色、形、硬さそっくりに作られているのです。タバコ会社は一切説明をしていませんが、哺乳類である我々の本能「乳首を探す行動」や「乳首愛」を紙巻タバコの消費促進に利用しています。昔々、お世話になったおかあさんのおっぱいの甘い味をタバコに仕掛けたワナで呼び覚まそうとしているのです。

精神分析的に、子どもの頃に

「乳離れ不良（口唇期固着）」だった人は、ニコチンやアルコールの依存症になりやすい性格傾向をもっていると考えられています。そういう人たちに訴えるのが茶色いフィルターなのです。

だから、喫煙所に行つてタバコを吸うのは「子宮に入つて母乳を飲む」ようなものです【図19】。喫煙者が喫煙所で仲良くタバコを吸うさまは、子豚が並んで母豚の乳首に吸い付いているのと同じで

す。しかし、喫煙所は子どもが健康やかに育つ「子宮（しきゅう）」ではなく、「死柩（しきゅう）」という漢字がよく合うのではないのでしょうか？

作つて死に 売つて 儲け 買つてだまされ 吸つて死ぬ

タバコと人権 環境問題

最後に健康とは別の切り口から、タバコの問題を取りあげます。「タバコは人権、環境、平和を害する」という話です。

アフリカにマラウイという小さな国があります。独立前は英国の植民地で人口は約1500万人、大変貧しい国の一つです。GDPは約6万円。主な生産物は輸出額の70%を占める葉タバコで、JTも毎年買い付けています。葉タバコの生産・輸出に一国の政治経済が支配されるなか、マ

ラウイの人々の福祉や衛生環境はきびしく、平均寿命は40歳以下といわれています。

しかも、マラウイの葉タバコ農園では約7万8千人もの子どもたちが学校に行かずに働かされています【図20】。報酬は1日10円ほど。子どもたちは素手、素足、普段着で葉タバコの収穫をするため、農薬に汚染され、皮膚から吸収されるニコチンで繰り返し急性中毒を起こします。なかには死んでしまう子もいます。生活のすべてが葉タバコ農園のなかです。絵を描けば、葉タバコの農作業の絵ばかり。タバコには小児労働と搾取という人権侵害

がつきまとうのです。

葉タバコ生産に伴う小児労働と搾取は、マラウイのみならず葉タバコ生産国各国で発生しています。欧米のメディアにはよく認知されたタバコ産業の人権侵害行為ですが、日本ではタバコ産業がメディアの大事な広告主であるためか、今までほとんど報道されてきませんでした。

そこで私は、5年ほど前から、禁煙の講演のたびに小児労働問題を取りあげてきました。ありがたいことに、これが昨年毎日新聞の記者の目にとまり、今年の2月、インドネシアの葉タバコ農園における小児労働の実態が「破格の扱い」で



図19 「喫煙は母乳の味を呼びさます」
仔豚の哺乳風景
「口がさみしい」という発言が喫煙者からよく聞かれるが「乳首が欲しい」とのと同じ。群馬県畜産試験場提供



図18 茶色いフィルターは「乳首」の色・かたち
Wikipediaより



図17 タバコの販売促進キャンペーン(2011年)
<http://weekly.ascii.jp/elem/000/000/047/47949/>



図16
タバコ自販機前に禁煙マーク
ついに商店街も禁煙推進に積極的
に協力を開始(その後条例改正で歩
行喫煙禁止から路上禁煙となった)。



図15 境内の露天商も動く禁煙マークとして協力

報道されました【図21】。なんと1面トップと4面全面にカラー写真7枚とともに報道されたのです。

タバコを憎んで 吸う人を憎まず

タバコは「合法的な愛煙家の嗜好品」とされ、「タバコ事業法」という法律で守られています。言い換えれば、タバコで税収を確保し国を豊かに、という石器時代のよ

うな法律があり、改廃すること
を頑なに拒んでいる利害関係者
たちがいます。
しかし、これほど依存性が強い
ものは、もはや「嗜好」という言葉
では定義できません。「合法的な
愛煙家の嗜好品」は、実は「法的
的な哀煙家の死向品」であつて、
人にタバコを勧めるのは毒を盛る
ことに等しいのです。
特に医療従事者のみなさんは、
タバコ問題は健康被害だけではな
いということをご承知ください。
地球の反対側で葉タバコ生産を
介して差別、搾取、環境破壊が発
生し、日本でタバコを消費する罪
のない人々が苦しんで死ぬ。そし
てタバコによって多くのお金が生
み出され、この枠組みが崩れない
ように、不都合なタバコの真実が



来馬明規 先生

1987年 日本医科大学卒業・研修医
1989年 山形県北村山公立病院内科・医員
1991年 日本医科大学 循環器内科 集中治療室・医員
1994年 東京医科歯科大学 難治疾患研究所・研究員
1997年 米国ジョージア州エモリー大学医学部研究員
1999年 理化学研究所 脳科学総合研究センター・研究員
東京大学 医科学研究所・客員研究員
2005年 曹洞宗高岩寺・住職

総合内科・循環器・禁煙指導専門医・医学博士
日本禁煙学会評議員
日本医大心臓肺蘇生フォーラム指導員
東京消防庁応急手当指導員

隠蔽され、タバコが美化されてい
るのです。

しかし、「罪を憎んで人を憎ま
ず」という言葉があるように、私
は医師・僧侶として、「タバコを憎
んで吸う人を憎まず、作る人を
憎まず」といつも思っています。タ
バコを売る人はタバコ消費で生ま
れるお金に目がくらみ、タバコを
吸う人は「わかつちやいるけどだ
まされている」だけなのです。

まとめましょう。今日お話しし
てきたことは、たった4行であら
わすことができます。

作って死に
売って儲け
買ってだまされ
吸って死ぬ

「タバコの真実」はたったこれだ
けです。本日ご来場のみなさん、
どうか、みなさんのまわりでタバ
コを吸う人を一人でも多く禁煙
に導いてください。

本日は、どこにも「いそう」にな
い医僧の話でした。

貧困ビジネス

表向きには経済的に困窮した社会的弱者を救済するふりをしながら、実は搾取によって利益をあげる事業行為。生活困窮者に粗末な宿泊施設を提供して生活保護費を奪い取る「囲い屋」など。

葉タバコ生産国では小児労働・農薬汚染・農家搾取・森林破壊が横行している。タバコは消費者のみならず生産者を殺している。
(写真 Markus Wanzec 2011)

インドネシアの葉タバコ農園で横行する小児労働と貧困ビジネスの報道。



図20 葉タバコ農園で働かされる子どもたち



図21 毎日新聞(東京朝刊・吉富裕倫記者)平成26年2月2日