

タバコの真実に迫る書籍 (新刊を中心に)



沖縄大学 山代 寛

ずうずうしくも、沖縄大学で自称本邦初の禁煙学教授を名乗って4年目になります。禁煙学とは何か？タバコの真実を知り、これと対抗する総合的な学問と考えますが、そのものズバリ「禁煙学」という本が4年前に南山堂より発刊されました。共著者として「地域の喫煙対策」の項を担当させていただき、岡山の地方中核病院での勤務経験から地域の禁煙に医療者の果たす役割について書かせていただきました。昨年、日本禁煙学会編『禁煙学改訂第2版』が南山堂から発刊されました。日本禁煙学会認定禁煙指導者制度公認テキストでもあり、第1版より大幅に改訂され構成・内容などが広範囲になり深くなっています。第1版にはなかったパレニクリン（チャンピックス）の項は、ちばなクリニック（沖縄市知花）の清水隆裕先生の手によるものですが、初めて処方する方にもわかりやすく書かれています。禁煙治療は薬だけ出しておけばいいというものではありません。この本を読まれば治療だけでなく喫煙対策が医師にとってきわめてやりがいのある仕事であることがご理解いただけるものと思います。

大学こそ地域の禁煙の核になりうると考え、沖縄大学に沖縄ニコチン依存症研究会を立ち上げ、活動を続けています。高校、中学での講演会に呼ばれる機会も増えてまいりましたが、痛感するのは、学生のみならず教職員たちがタバコの真実について知らないことです。那覇市医師会では禁煙指導医制度を発足させ未成年喫煙に取り組んでいただいています。そこで、指導用の指定図書としてお勧めしたのが、平間敬文先生による『小学生からの禁煙教育自由自在』（かもがわ出版）です。50万人近くに講話した経験から練られた内容になっています。私も講演の材料として使わせていただいているものが多く含まれていますが、喫煙の害を実感する医療従事者であれば付属のCDに入ったパワ

ーポイントの資料を素材に、子どもたちだけでなくPTAにも説得力を持って講話していただくことが可能です。那覇市医師会ではこの本を40部購入し禁煙指導医の先生方に配布していますが、評判が良いようです。付属のプレゼンテーションをご覧ください、ここをこうしたらさらにいい、というような提案をいただければ禁煙教育のよりいっそうの充実にもつながりますので、ぜひご意見下さい。

3冊目は大野竜三先生著、『タバコとわたしたち』（岩波ジュニア新書〈知の航海〉シリーズ）です。発刊されたばかりの中学生向けの本ですが侮れない1冊です。からだと社会に対してタバコがどう関わっているのか、癌の臨床家ならではの視点で実にわかりやすく書いてあります。本邦がFCTCを遵守せずタバコ対策がおくれている原因についてもするどく指摘されていますので読んでいただきたいと思います。

最後にご紹介するのは『二重洗脳—依存症の謎を解く』（東洋経済新報社）です。著書の磯村 毅先生には3年前、沖縄ニコチン依存症研究会立ち上げの会で、この本のさわりの部分をご講演いただいたのですが、依存症の本質がおどろくほどわかりやすく書かれています。じっくり読むことで様々な気づきがおこる仕掛けが、著者のベストセラー『リセット禁煙のすすめ』同様この本にも仕込まれています。禁煙する気のない知り合いの精神科医にこの本を勧めたところ読んだ途端にタバコをやめて患者さんに積極的に禁煙を勧めるようになった経験もあり、禁煙外来でインテリジェンスの高い方にお薦めしている本です。

紙面の関係で4冊にとどめますが、どの本もタバコの真実に迫るものです。ぜひご一読いただきタバコの害から県民を救う活動に役立てていただきたいと思います。