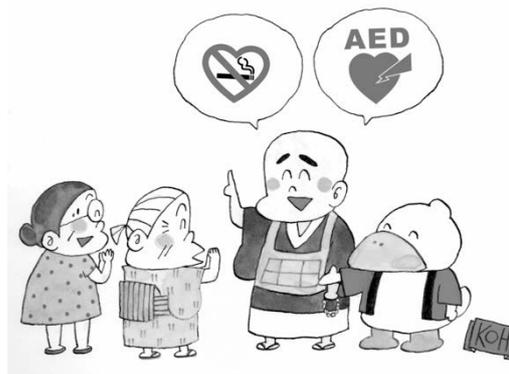




## タバコ：たのしくやめよう・考えよう

とげぬき地蔵尊高岩寺 住職

内科 循環器 禁煙指導専門医 来馬明規



高 信太郎 画

### 1. 楽しく伝えたい 救急救命法と禁煙啓発

私は「医師で住職」自称「医僧」です。循環器内科・禁煙指導専門医の資格や経験をお寺の日常で活かすため、14年ほど前からAEDと救急救命法の普及や、タバコのない社会の実現を目指す活動を実践しています。

しかし「AEDで人を助けましょう」「タバコをやめましょう」と呼びかけただけでは、なかなか実践にはつながりません。本日お集まりの皆さんも、さまざまな病気や健康について患者さんたちに説明し、指導するなかで、同じような困難に直面されていることと思います。

そこで私は、講演会ではグラフ、図表、レジメなどの定法を用いず、歌って踊って駄洒落やギャグをおりまぜながら救急救命法や禁煙勧奨を啓発しています。つまり「ぱっと見」や「受け」で聴衆の気を惹いて笑いをとり、「医者や坊さんのハナシは難しくて眠い」という先入観を良い意味で裏切ることを心がけてきたのです。

まずは衣装です。僧服で禁煙を訴えても堅い話に聞こえますし、「医者でもないくせに」とも思われがちです。そこでAEDマークや禁煙マーク付きの袈

裟や僧帽を身につけて、「話のつかみを衣装で語る」のが私のスタイルです。これを「僧衣工夫（創意工夫）」と呼んでいます（上掲写真）。

民放のテレビ局はニュースやバラエティ番組を盛んに放映していますが、スポンサーの商品を合間のCMで紹介し、売れるようにするのが本来の仕事です。これは笑いを取りながら真意を伝える良い先例です。これからお話する実践報告が、テレビの人気番組のように、明日の実践のヒントになればうれしく思います。

### 2. 歌って踊って心肺蘇生

AED普及先進国の米国では、初期からパロディや音楽を心肺蘇生法の普及啓発キャンペーンに取り入れています。心肺蘇生法の根幹は質の高い胸骨圧迫（心臓マッサージ）です。適切なスピードと深さで休みなく行うことが肝心で、1分間に100～120回、深さは5～6cmを休まずに続けることが重要です。米国心臓協会（AHA）は、2012年に救急救命法のさらなる普及啓発をねらい、俳優ジョン・トラボルタ主演の大ヒット映画『サタデー・ナイト・フィーバー』の主題歌『ステイン・アライヴ（Stayin' Alive）』を

用いてキャンペーンを始めました (1)。「ステイン・アライヴ」は生き続けるという意味です。テンポは105回と適切な胸骨圧迫の速さに一致しており、心肺蘇生の練習にうってつけの楽曲です。難しいことを音楽や漫画を用いて大勢の人にわかりやすく伝える手法を「コミカライズ」といいますが、いかにも米国らしいやりかたですね。

同様の取り組みは日本にもあります。京都府立医大の山畑佳篤先生らは、改変の許可を取得し、プリンセス・プリンセスのヒット曲『Diamonds』(1989)の巧妙な替え歌をネット上に発表しています (2)。この曲はテンポが1分間に106回ほどでちょうど良く、2・4拍目の弱拍の強調が圧迫した手をしっかり戻す動き (リコイルrecoil) を促します。『ステイン・アライヴ』と同じように心肺蘇生法をわかりやすく学べる練習曲になっています。

### 3. AEDを置いたら禁煙に

高岩寺は多数の病気やケガの快復を願う人々が訪れる祈祷寺院であり、医療を提供する施設と多くの共通点があります。そこで平成17年から7台のAEDを高岩寺の内外に設置し、50か所以上に禁煙マークを標示して「命の大切さ」を仏教のみならず、公衆衛生・救急医療の切り口から啓発してきました。

高岩寺では定期的な救急救命法の実習を檀家のお葬式や法要を行うホールで開催しています。私は、お葬式も心臓マッサージも「命を大切にす」という意味で全く同じであると思います。

さて、AEDは心臓が突然ブルブル動きだす不整脈「心室細動」の救急治療に必須の医療機器です。「心室細動」は突然死につながる怖い不整脈で、放



米国心臓協会 (AHA 2012) キャンペーン (1)

置すれば脳と心臓の筋肉への酸素供給が途絶えて回復しなくなってしまう。胸骨圧迫で時間を稼ぎながら、ブルブルが起きているうちに心臓に強い電気を通し、正常な拍動に戻す必要があります (3)。お坊さんの「心臓に喝 (かあつ!)」を入れる治療です。手術中の心臓に発生した心室細動をAEDと同じ手法で治療する動画がネット上で見られ、その役割がわかりやすく示されています (4)。

心室細動は、受動喫煙が原因の急性心筋梗塞でも起こります。①受動喫煙が発生すると、②タバコの毒は肺のみならず血管の中に入って全身をめぐる。すると③血液を固める役を担う細胞「血小板」が活性化し、④サラサラだった血液がドロドロになり、⑤同じタイミングで冠動脈のプラーク破綻 (血管内のおできの破裂) が起こると、⑥血栓が急激に成長して血管を詰まらせ、⑦心筋梗塞から「心室細動」「心肺停止」が起こります (5)。しかし、受動喫煙から心肺停止 (①~⑦) までは3~4時間かかるので、発症時には受動喫煙が原因とは認識されません。

消火器があれば子どもが火遊びをして良いということにはならないように、AEDがあればタバコを吸って良いということにはなりません。AEDと禁煙はセットで必要なのです。

### 4. 依存症を憎んで喫煙者を憎まず

タバコの最大の問題点はニコチンの「依存性」です。この性質をわかりやすく表現しているのが、昭和の邦画『スーダラ節 わかっちゃいるけどやめら



葬儀や法事に使うホールで心肺蘇生の講習会

れねえ』(大映1962年)の主題歌『スーダラ節』です。この映画はふざけているようにも見えますが、高度成長期のサラリーマンの悲哀や「原子爆弾に依存」する超大国への風刺を含んだ大真面目な映画でした。

次に、英国の警察が携帯端末依存の怖さを若者に注意喚起する動画を紹介しましょう(6)。動画の冒頭で、同乗の友人と楽しく運転しながらボーイフレンドにメールを送る女子学生が、センターラインをはみ出して対向車と多重衝突事故を起こし、多数の重症要救護者が発生、救急車にヘリコプターまで出動して要救護者たちを助けます。ながら行為が増長して危険行為に発展し、周囲もやめさせずに放置すると、予想もつかないような悲惨な結末を迎える、という依存症の本質がよく表現されています。事故を起こせば他人を巻き込み、もはや自分一人で責任をとることはできません。ですから社会生活を営む限り、「自分は依存症でないので関係がない」「依存症は自己責任」とはなりません。周囲の無関心によって重症化し、周囲も巻き込んで苦しめるのが依存症です。また、事故はレスキュー隊やパラメディックが命がけで対応してくれますが、その費用は税金で賄われています。依存症は人の命を奪い、社会コストを引き上げることが明白ですから、文明社会が継続してとりくむべき重大な課題なのです。

これはタバコでも同じです。喫煙者は、好きでタバコを吸うのではなく、ニコチンに喫煙を脅迫されています。ですから喫煙者が悪いわけではなく、依存症が問題なのです。「罪を憎んで人を憎まず」と

いう言葉があるように、私達には、「依存症を憎んで喫煙者を憎まず」という態度が求められています。

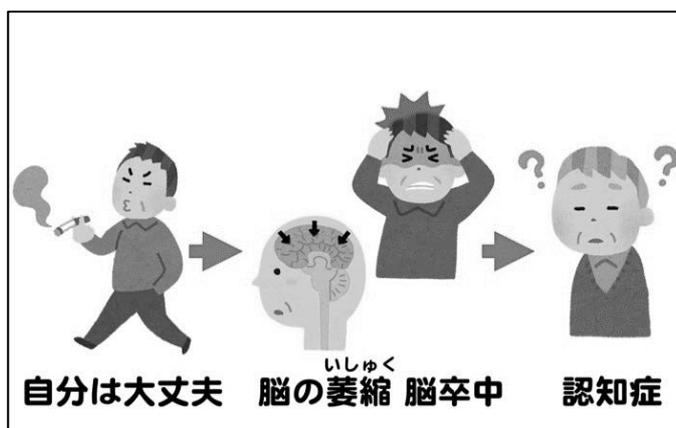
タバコはその作用を偽って売られています。喫煙者をだまして狂わせるのがタバコの本来のすがたです。「誑」(たぶらかす)という漢字は、タバコはストレス解消になる、などと虚偽の「言」説で、人を「狂」わせるタバコ・ビジネスそのものです。たとえば、タバコが認知症の原因になることはもはや常識ですが、つい最近もタバコ会社の御用雑誌による「タバコは認知症予防によい」というウソのキャンペーンが発覚しました(7)。喫煙者は認知症にならないと思いながらタバコを吸い続け、気づかぬうちに脳の萎縮や、脳梗塞を起こして認知症になっているのです。

認知症になってもタバコを吸い続けると、火の不始末から火災が発生します。高齢の喫煙者はよく「今から禁煙しても間に合わない」と主張しますが、禁煙は年をとった喫煙者でも自他ともに重大な価値があります。

高齢者の防火防災問題を扱ったNHKの番組で、認知症を発症した一人暮らしの80代男性の部屋にカメラが入り、タバコによる無数の焦げ跡がついた畳が写しだされていました(8)。「タバコを吸っても長生きする」という主張もありますが、タバコが社会不安を引き起こすことは明らかです。ヘルパーさん達が受動喫煙被害をうけながら喫煙高齢者を介護することも深刻な問題です。このように、高齢者の禁煙勧奨はとても大事なのです。



運転中のメール操作の危険性を喚起するCM  
(英国ウェールズ警察 2009) (6)



### 5. タバコをなくさない限り受動喫煙はなくせない

「受動喫煙防止」とは、危険なタバコ製品が社会に深く入り込んで厳しく規制することがむずかしいなか、タバコの毒性・他者危害性を容認したうえで、せめて非喫煙者をタバコの害から守ることを意図して使われる標語です。でも、タバコ製品の消費がある限り必ず受動喫煙が発生しますから、実は「受動喫煙防止」は欺瞞です。正しくは「受動喫煙」をなくすのではなく、「タバコそのもの」をなくし、すべての人を「ニコチン地獄」から救済することです。

空気は、私の空気、あなたの空気と分けることはできません。タバコを吸った直後の人は、まるで毒ガス発生装置です。外でタバコを吸ってきても、喫煙者は体の周りにタバコの煙を巻き込んで戻って来るし、呼気には数時間にわたってタバコの有害成分が混ざっています。その有害成分に安全基準はありません。

子どものいる家庭では特に注意が必要です。室内でタバコを吸うと、粘着力の強いタバコ煙の粒子が室内にどんどん蓄積し、再び空気中に蒸発します。放射性物質と同様、ちょっと掃除したくらいでは完全に除去できません。乳幼児はカーペットや床を這い歩くので、有害成分を取り込む量が多くなり、特に危険です。すみやかに屋内禁煙にし、壁紙や床材を全部剥がして取り換えるしか手はないでしょう。

また、集合住宅では喫煙者が自室でタバコを吸うと、100Vのコンセントや天井の照明のすき間などの様々な経路で、煙が離れた部屋にも入ります。集合住宅の受動喫煙問題は逃げ場がなく、全面禁煙以

外には根本的な解決策のない非常に深刻な問題です。

### 6. タバコは悪魔 - 人をだまして命を奪う -

それではタバコを仏教の立場からどう解釈したら良いでしょうか？私には、タバコは「仏を誑（たぶら）かす悪魔」のように思えます。

有名な「降魔成道（ごうまじょうどう）」という説話をご紹介します。約2500年前の北インドで、お釈迦様が厳しい修行の末、菩提樹の下で今まさに悟りを得ようとする時、マーラ（悪魔）の娘が美しい女性に化けてお釈迦様を誘惑しようと試みました。しかし、見かけの美しさに騙されず、正体を見抜いたお釈迦様は、悪魔たちを追い払い無事悟りを開いたという話です。この説話を描いた映画『釈迦』（大映1963）では、マーラが青、紫、赤の衣装をまとっていますが、私にはまるでメビウス、バイオレット、マールボロのタバコ箱のよう見えますね。タバコの箱は表面的には綺麗に見えても、その本性は人をだまして「ニコチンの奴隷」にすることにあります。まさに悪魔の仕業と同じではないでしょうか。

次はタバコの宣伝にみられる、ダマシのテクニクを解説しましょう。タバコの販売促進キャンペーンでにっこり笑うモデルの胸には必ずタバコのブランド名がついています(9)。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、実は「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すが、哺乳類である我々の本能「乳首愛」をこっそり紙巻タバコの消費促進に利用しているよ



キャンペーンモデルの胸にタバコのブランド名(9) 哺乳も喫煙も「啜えて吸って気持ちがいい！」



ブタの哺乳 「喫煙は哺乳行動を呼びさます」 (写真：群馬県畜産試験場提供)

うです。

つまり、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してしているのです。精神分析的には、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されています。そんな人たちに訴えるのが茶色いフィルターです。だから、喫煙所に行ってタバコを吸うのは「子宮に入って母乳を飲む」ようなものです。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に見えます。しかし、喫煙所は子どもが健やかに育つ「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。

## 7. 作って死に 売って儲け 買ってだまされ 吸って死ぬ

喫煙者はだまされてニコチン依存症になり、買いたくないタバコを買い、禁断症状に追いつめられてタバコを吸い、なりたくない病気になって早く死ぬ。だからタバコは“吸い込め詐欺”。本日聴講の皆さんは「私はもうだまされない」ですね！

しかし私が伝えたいことは「これだけ」ではありません。タバコは「買ってだまされ、吸って死ぬ」のみならず「原料を作る人が死に、売る人だけが大金を手に入れている」ことです。タバコ会社が途上国の政府とゆ着し、農民たちから葉タバコを不当に安い価格で仕入れて巨額の富を得ている事実です。



葉タバコを素手で担ぐマラウイの子ども 皮膚からニコチンが入る Markus Wanzeck (2011) (10)

言い換えれば、タバコ・ビジネスは、1円の元手で100円の売上げになる、ケタ外れに儲かる商売です。有力なタバコ産業の社長達の収入を換算すると時給100万円にもなります。なぜそれほど儲かるかといえば、葉タバコを作る人達を差別し、極端な労働搾取が横行しているからなのです。

アフリカ南部のマラウイ共和国の実例を紹介します(10)。この国では子ども達が貧困に苛まれ、学校にも行けず、タバコ農園の中で日当わずか10円ほどで働かされています。その上、生の葉タバコを素手・素足で扱うため、皮膚を通してタバコ50本分のニコチンが小さな体に吸収され、職業性ニコチン中毒「緑タバコ病」を発症します。急性中毒による頭痛や嘔吐を繰り返し、ついには呼吸循環不全を起こします。

このような子ども達は、葉タバコをつくることしか知らないまま、20～30代で死んでいきます。巧みな価格操作や売買契約によってタバコ栽培をやめたくてもやめられないようになっています(11)。

そして日本で消費されているタバコ製品の原料の大半は、発展途上国の子ども達が作っています。ざっと8～9割が輸入の葉タバコで、それには生産国で小児労働や労働搾取の関与があるのです。

また、タバコ製品は製造過程で環境を破壊します。葉タバコは乾燥しないと船に積んで出荷できないので、上述のマラウイでは森林を伐採し、材木を燃やして葉タバコを乾かしたのちに出荷しています。つまり、タバコのために「樹木乱伐」「脱森林化」という環境問題が起こっているのです。葉タバコ栽培



乾燥した葉タバコを束ねる子どもたち (2009) 日本フォスター・プラン協会 提供 (11)

による自然破壊は、非常に規模が大きく、我々の目に触れないうちに進行する深刻な環境問題です。その一方で、タバコ会社はソフトなCMを流し、「将棋日本シリーズ子ども大会」などの社会貢献活動を熱心に行って優良企業のフリをしています。

以上のような「人権と環境」の問題は、社会正義に敏感な喫煙者には禁煙を決心させる特効薬になる話です。しかし、それでもやめない人は少なくありません。そんな人々に最も効果的と思うのは、タバコによってひどい目に遭った過去喫煙者が、タバコで傷ついた体を晒し、「私のようにはないで」と語ることです。米国ではすでにそのようなキャンペーンが行われています(12)。

その中にタバコによる喉頭がんで声を失った被害者が人工喉頭で話しかけ、タバコの被害を訴える動画があります。喉頭を摘出され、首の穴から呼吸をし、無機質な音声でタバコの害を訴える動画は大変迫力があります。これを私がマネしてタバコの害を訴えれば、「寿命が〇〇年短くなる、がんが〇〇倍に増える」などの科学的データよりもはるかに説得力をもって禁煙を訴えることが出来るはず、と考えました。しかし、人工喉頭は必要としている患者さんが使う医療機器であり、禁煙勧奨の意図に誤解を招かぬようにしたいと思いました。

そこで手始めに、タバコを吸う若いお坊さん達の前で人工喉頭を使って般若心経を唱え、「キミたちは将来こんな風にお経を唱えるのか？ それでご利用



タバコを吸い 30代で喉頭がんでノドを摘出し、声を失い首の穴(矢印)で息をするシャロンさん(52歳)『過去喫煙者からの忠告』

益があるのか？」と訴えたところ、お坊さん達は大変驚き、すぐにタバコをやめてくれたのです。以上の結果を踏まえ、人工喉頭で禁煙の歌を唄えばタバコの害を新しい切り口から訴えることができると考えました。

私の芸名は、吉幾三ならぬ「よし・やめよう」です。『四季の歌』の替え歌『死(止)期の歌』を紹介しましょう。

#### 『死(止)期の歌』

タバコをやめない人は だまされやすい人  
毒を薬とすすめられても 疑わぬ人

タバコをやめない人は 真心知らぬ人  
健康気づかう愛の言葉に 聞く耳もたぬ人

タバコをやめない人は まわりが見えぬ人  
汚い煙を巻き散らしても 知らんぷりの人

禁煙すすめる人は 心清き人  
汝の敵さえ愛するような 博愛の人

#### 8. 「紙巻も新型も両方やめよう」と言うタバコ広告

タバコ産業は、タバコという毒薬をいかに良く見せるかに腐心し、喫煙者を騙しギズつけながら危険な製品を売り抜けてきました。1950年代には両切りの紙巻タバコにフィルターを付けて無害を装い、1970年代にはそのフィルターに穴をあけて外気で主流煙を希釈し、マイルドやライトと銘打って、あるはずのない「健康的なタバコ」を演出してきました。その一方で、悪いと知りつつもタバコをやめられない喫煙者は、これらの新製品に飛びついて、ありもしない「体に良いタバコ」を求め続けているのです。タバコ産業と喫煙者、両者の思いが一致したところに、いつも新製品が登場してきたわけで、昨今はやりだした新型タバコ、加熱式タバコもその延長線上にあると言えるでしょう。

問題となっている新型タバコの正体は、「気化した毒を吸う道具・媒体」です。吸い込むのは水蒸気ではなく、有機物の蒸気で毒物が混ざっています。

新型タバコの本体を分解してみると、中には充電式電池、コンピューター、温度・陰圧センサー、ニコチンのカートリッジがあり、その隣にヒーターがついています。この「カートリッジ」の中に麻薬や覚せい剤を入れれば吸入器として使えます。だから、ハタ目には何を吸っているかわからないのです。

昨年の1月には、フィリップ・モリス社の新型タバコiQOS（アイコス）に水銀を仕込んで知人を毒殺しようとした事件が起きています。

そのiQOSのパッケージには、「iQOSにリスクが無いというわけではありません。たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻きたばこもiQOSも両方やめることです。」と小さな字で書かれています(13)。「死にたくなかったら使うな」という文言を添えて販売することは、一般に流通する商品にはありえないことですが、これが「タバコ・ビジネス」であり、おそらくは将来起こるであろう集団訴訟への対策を意図した表示と考えられます。

iQOSは世界に先駆けて日本で発売され、今製造されているiQOSの90%以上が日本で消費されています。まるで日本で人体実験を行っているようです。日本はタバコ産業が裁判で負けたことがない国、賠償金の安い先進国として、標的にされたのだと私は考えています。一種の人種差別かも、とも思います。

さらに新型タバコは高性能の二次電池のすぐ横にヒーターがついており、継続使用を通して加熱、落下、折曲げなどのストレスをうけるため、常に爆発する危険性がつきまといまいます。安全規格も明確ではありません。炎天下の自動車内に放置すれば、爆発

しても不思議ではありません。使用中に口の中で爆発すれば、海外の電子タバコの事故のように歯や舌が吹き飛び、失明し、顔面の皮膚が黒く焼けることもあるでしょう。電池には強アルカリの電解質液が含まれているので、爆風や熱のみならずアルカリによって重度の化学熱傷を起こすのです。

また、新型タバコは「煙が出ない」と言われますが、特殊なレーザー光線を当てると、肉眼では見えない煙（ミスト・エアロゾル）が見えます。「煙が出ない」のではなく、敢えて「有害物質を認識できない」ようにしくまれているのです。

## 9. おわりに

お金をかけてタバコを買い、吸って無駄に時間を使い、そのあげくに病気になる、治療のためにさらにお金を使うのがタバコです。これほど酷い商品であるタバコはすでに国際条約で広告が禁止されているのに、我が国ではいまだに広告がたれ流され、それを信じた人達がだまされ続けています。

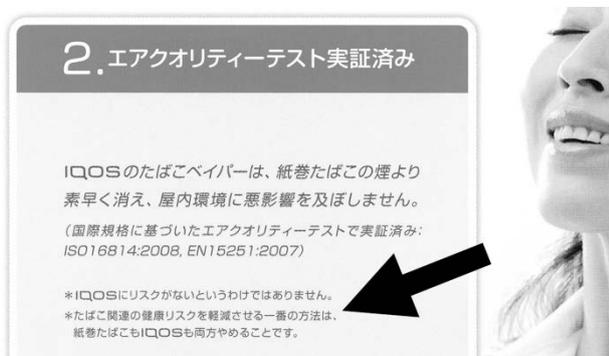
タバコを吸う時間とお金を本当の幸せのために使って欲しい、そしてタバコのない世界を実現し、みなさんに笑顔で仲良く長生きして欲しい、というのが私の願いです。以下は日本の仏教の各宗派で唱えられる『普回向（ふえこう）』のパロディです。

ねが くどく  
願わくはこの功德をもって

あまね いっさい およ  
普く一切に及ぼし

われ きつえんしゃ みな  
我らと喫煙者と皆ともに

きんえん じょう  
禁煙を成ぜんことを



「死ぬから吸うな」と解釈される警告表示（矢印）  
iQOS販売促進資料(13)

参考資料

(1) 家族団らんが突然ディスコに！曲のテンポは心臓マッサージの最適なスピードに一致  
YouTube (2016) Learn Hands-Only CPR  
[https://www.youtube.com/watch?v=pk53b\\_eweyk](https://www.youtube.com/watch?v=pk53b_eweyk)

(2) Diamonds 心肺蘇生バージョン (2016)  
京都府立医大 山畑佳篤医師らによる  
<https://www.youtube.com/watch?v=B0B6J3rj6Xc>

(3) AEDの作用機序動画 メドトロニック社 (2002)  
<http://xfs.jp/t9UcF> (現在HPより削除)

(4) 開胸手術中 人工心肺作動中に発生した心室細動を電気ショックで除細動する瞬間の映像  
YouTube (2009) Internal Heart Defibrillation  
<http://www.youtube.com/watch?v=HCbawp9ZSnY>

(5) 米国疾病予防管理センター 喫煙と健康部局による啓発動画 CDC Office on Smoking and Health (2009)  
受動喫煙によって心筋梗塞、心室細動、心停止が発生する機序 <http://xfs.jp/VVKVZ> (現在HPより削除)

(6) YouTube (2009) PSA Texting while Driving  
交通事故予防喚起：運転中の携帯端末操作 (視聴注意)  
携帯端末依存症 英国警察による若者向け啓発動画  
<https://www.youtube.com/watch?v=R0LCmStlw9E>

(7) 日本禁煙学会ホームページ  
週刊新潮の特集「ニコチンでアルツハイマーが防げる！愛煙家の胸が晴れた。」を指弾する(2019)  
[http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/2019S\\_hinchoWeekly.pdf](http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/2019S_hinchoWeekly.pdf)

(8) NHK特報首都圏 「防げ 高齢世帯の火災」  
2017年2月10日放映

(9) 週刊アスキー (2011)  
本日オープン！ J T協賛のビーチハウスに行ってきた！  
<https://weekly.ascii.jp/elem/000/000/047/47947/>  
JTの新ブランド“メビウス”にクールな仲間が登場  
<https://weekly.ascii.jp/elem/000/000/119/119490/>

(10) フォトジャーナリスト・ヴァンツェック氏の記録  
Markus Wanzeck, Rauchen Schadet Ihrer Gesundheit (2011).  
<https://www.zeitenspiegel.de/de/projekte/reportage/rauchen-schadet-ihrer-gesundheit/>

(11) 日本フォスター・プラン協会プレスリリース(2009)  
約7万8千人の子どもがタバコの葉摘みの労働に従事  
ニコチン被害は、1日50本の喫煙と同等  
国際NGOプランが東南アフリカ・マラウィで調査  
<http://xfs.jp/jH4MC> (現在プランHPより削除)

(12) 米国疾病予防管理センター(CDC)  
Tips From Former Smokers (過去喫煙者からの忠告)  
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/index.html>  
YouTubeから上記タイトルで検索し動画を視聴可能  
(例) Christine: Smoker (視聴注意)  
<https://www.youtube.com/watch?v=gN7j0UOR4ZU>

(13) フィリップモリスジャパン公式アカウント利用規約  
iQOSへの切替えのための基本ポリシー  
<https://jp.iqos.com/terms-service-social>



高岩寺で頒布しているハート型うちわ

来馬明規先生の略歴

1963年東京都生まれ。1987年日本医科大学卒。東京医科歯科大学難治疾患研究所、米国エモリー大学医学部、東京大学医科学研究所、理化学研究所脳科学総合研究センター勤務を経て2005年より現職。一般社団法人日本禁煙学会監事、総合内科・循環器・禁煙指導専門医、日本医大心肺蘇生フォーラムICLS BLS指導員、東京消防庁応急手当指導員。テレビ番組で著名な千葉公慈師との共著に『祖師に学ぶ禁煙の教え』（仏教タイムズ社刊）。