

週刊 タバコの正体

Vol.32

第32巻 (2015.8.26～2015.12.16)

第1話	第12回アンケート結果
第2話	見た目も老ける
第3話	マイナスイメージ
第4話	がんを防ぐ12カ条
第5話	受動喫煙の被害
第6話	手術と禁煙
第7話	警告画像
第8話	ノーベル賞
第9話	喫煙マナー
第10話	息を止めているのと同じ
第11話	喫煙による動脈硬化
第12話	咳と痰
第13話	後遺症
第14話	受動喫煙の危険性
第15話	がんの治療
第16話	ニコチン切れのストレス
第17話	タバコを吸うための時間

週刊 タバコの正体

猛暑の日が続いた夏休みでしたが、元気で過ごせましたか。今年の夏は、和歌山でインターハイの全国大会が行われたので、例年になく経験をした人も多かったのではないのでしょうか。まだ暑い夏は終わっていませんが、夏休みは終わりました。気持ちを切り替えて2学期の授業や行事に取り組んで下さい。

さて、5月に実施したアンケートの結果を見てください。「一生、タバコは吸わないつもり」の人が910人もいます。83%もの人が「タバコはいらない」と考えているのですから、君たちの時代は「タバコのない時代」だと言えそうです。

産業デザイン科 奥田 恭久

回答数		今回 '15年 (%)		前回 '14年 (%)
1	672	タバコを吸うのは、かっこ悪い	61	57
2	45	タバコを吸うのは、かっこいい	4	5
3	993	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	91	91
4	50	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	5	5
5	910	一生、タバコは吸わないつもり	83	80
6	27	大人になったら、タバコを吸うつもり	2	3
7	625	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	57	55
8	282	友達がタバコを吸っても、平気だ	26	28
9	567	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	52	48
10	313	先生がタバコを吸っても、平気だ	29	31
11	717	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	65	64
12	219	家族がタバコを吸っても、平気だ	20	22
13	901	タバコを吸うと、ガンになる	82	81
14	26	タバコを吸っても、ガンにならない	2	3
15	64	タバコの値段は、安い	6	8
16	939	タバコの値段は、高い	86	83
17	779	学校でタバコを吸ってほしくない	71	66
18	128	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	12	14
19	255	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	23	19
20	549	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	50	55

総数 1096

週刊 タバコの正体

写真の二人は似ていると思いませんか、髪型が違いますが双子です。ということは同じ年のはずですが、どうも右側の女性の方が顔のしわが多く老けて見えます。

彼女たちの年齢は52歳だそうです、しわのせいで印象がずいぶん違います。右の女性は何か病気でも患ったように感じますが、じつは“喫煙者”なのです。タバコを吸わない左の女性に対し、タバコを吸い続けた右の女性は52歳には見えません。



タバコは肌の老化を早める証拠のような写真ですが、こんな顔は「スモーカーズフェイス」と呼ばれ、左図のような特徴があります。

タバコを吸い続けると病気になる確率も高くなりますが、見た目も老けていくのですから、これからわざわざタバコを吸う気になれないはずですよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

とある駅の喫煙ルームの写真です。全面ガラス張りなので、ビジネスマン風の男性が何人もタバコを吸っている様子が丸見えです。この様子をしげしげ見つめる人はいないと思いますが、それでもこんな光景が目に入った瞬間どんな印象をもつでしょうか。



「みんなの健康学習広場」サイトから

こんな限られた空間で、これだけの人が一斉にタバコを吸っているのですから、きっと煙やニオイが充満していることでしょう。タバコを吸わない人にとっては、そんな部屋には頼まれても入りたくないはずですが、喫煙者にとっては列車内も禁煙なので、この部屋に入ってタバコを吸うしかないと思うと、かわいそうで気の毒な気がします。

でも、だからと言って部屋の外で喫煙を許してしまうと関係のないその他大勢の人たちに受動喫煙の被害を及ぼしてしまうので、喫煙者にはこの状態を我慢してもらうしかありません。それにしても、タバコを吸う姿が外から丸見えであることを本人たちは気にならないのでしょうか。

君たちのように「タバコを吸うのはかっこ悪い」と思っている若者が多数派になってきている現代では、この写真のような姿はマイナスイメージにしか映らないでしょう。タバコを吸い始めると、本人の健康が害されるのはもちろんですが、印象も悪くしてしまう時代になってきました。

タバコを吸い始める必要は、ありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

2013年にがんで亡くなった日本人は約35万5千人で、国民の3人に1人の死因となっていることから、がんは国民病の一つであると言われているそうです。しかし一方で多くの研究成果から、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることもわかってきているようです。

約50年前から、がんの征圧を目指して研究を行っている「がん研究振興財団」は、その研究で明らかにされた確かな証拠をもとに下図に示す、がんを防ぐための具体的な注意事項を2011年に提案しています。それによると、12カ条のうち真っ先に挙げられているのが「たばこを吸わない」と「他人のたばこの煙を避ける」なのです。

健全な生活習慣と環境を築くためには、タバコはいらないのです。

産業デザイン科 奥田 恭久

(公財)がん研究振興財団「がんを防ぐための新 12 カ条」



第1条 たばこを吸わない

第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

第3条 お酒はほどほどに

第4条 バランスのとれた食生活を

第5条 塩辛い食品は控えめに

第6条 野菜や果物は豊富に

第7条 適度に運動

第8条 適切な体重維持

第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

第10条 定期的ながん検診を

第11条 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を

第12条 正しいがん情報でがんを知ることから



長崎県健康事業団ホームページから

他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙には、下図のように喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)と持っているタバコから出る副流煙の両方が含まれています。そして副流煙は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より有害物質の濃度が2倍～40倍も高く、かなり危険です。

受動喫煙＝副流煙＋呼出煙(環境タバコ煙)



NOVARTIS
禁煙サポートサイトから

主流煙と比べた副流煙中の有害物質

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック
(メディカ出版)PB, 13

だから、自分はタバコを吸わなくても近くでタバコを吸う人がいると、少なからず健康被害を受けてしまうのですが、その事に注意を払う喫煙者は少ないのが現実だと思います。

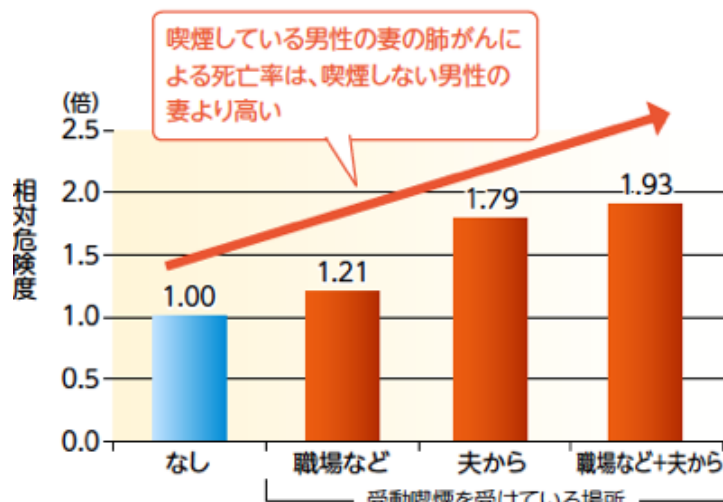
例えば、家族がいる部屋でタバコを吸う大人も多いことでしょう。そんな環境で毎日生活をしている家族は、そのたびに受動喫煙を

強いられているわけです。そんな環境で何年にもわたって生活していると、何らかの健康被害が現れても不思議ではありません。

現に、下のグラフに示すように「喫煙者の妻」は「タバコを吸わない人の妻」より肺がんになる危険度が高いという調査結果(左グラフ)が公表されています。さらには、親の喫煙は生まれてくる赤ちゃんの健康にも影響を及ぼす事(右グラフ)も明らかになっています。

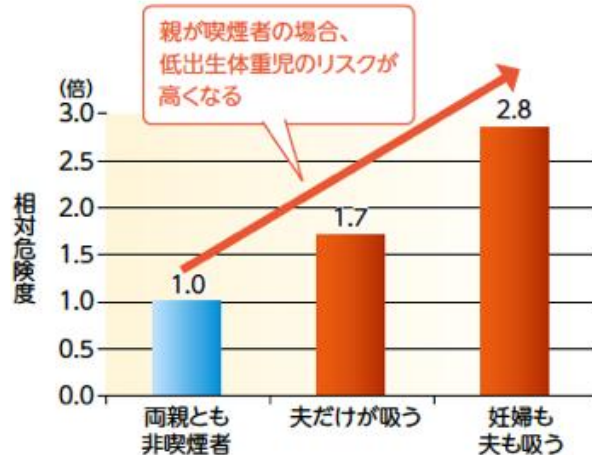
タバコに火をつける前に、こんな事実を知っておかなければなりません。

産業デザイン科 奥田 恭久



内閣府「政府インターネットテレビ」『たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと』

厚生労働省健康局「スマートライフプロジェクト」サイトから



内閣府「政府インターネットテレビ」『たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと』

週刊 タバコの正体

一旦タバコを吸い始めるとニコチン依存症になってしまい、気がつけば喫煙歴が何十年にも及んでいる人が大勢います。そして、そんな人達はタバコのせいで何らかの病気になる確率が高く、入院や手術が必要な場合も少なくありません。

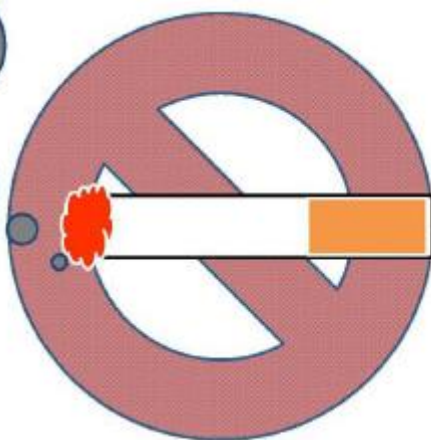
じつは、入院治療が必要となると禁煙をしなければならない事を知っているのでしょうか。下のような案内を出している病院も多く、特に全身麻酔が必要な手術を受ける場合は、禁煙が必須でそれが約束できなければ手術を行わない病院もあるようです。タバコを吸うと手術後の合併症を誘発する危険度がそれほど高いということなのです。

命に関わる病状であれば、禁煙することをためらう人はいないでしょうし、タバコを吸える状態ではないかもしれませんが、しかし、本人の自覚の度合いが低く、自分自身で動ける場合は入院していても喫煙している患者さんもいるようです。

手術が決まったその日から…



しましょう！



喫煙は麻酔や手術に悪影響を与えます。

- ①傷の治りが遅くなります
- ②傷の痛みが大きくなる可能性があります
- ③麻酔後咳や痰が増えます
- ④体に酸素を取り込みにくくなります

1か月以上の禁煙が効果的ですが、短期間でも構いませので今すぐ**禁煙**！！！！

北海道中央労災病院 麻酔科

北海道中央労災病院ホームページから

煙している患者さんもいるようです。

もともと、タバコを吸い始めなければ病気になる確率は低いのに、喫煙を続けたがために入院や手術が必要となり、禁煙を指示されても、なおタバコをやめられないのは気の毒です。

吸い始めないのが一番いいのですが、もし吸い始めていたとしても、病気になる前にやめておくべきだと思いますか。

産業デザイン科
奥田 恭久

週刊 タバコの正体

右は、どこにでもあるタバコの自販機の写真です。いくつもの種類のタバコが並んでいます。どれも名前などがきれいにデザインされたパッケージです。

タバコそのものは有害であるとわかっていても、この外観からはそんなイメージはまったく伝わりません。むしろ、手にしたくなるようなカッコよさを意図しているかのようですが、これは日本の光景なのです。

じつは、世界的には下の写真のようなタバコが多くなっています。これはタイで実際に販売されているタバコですが、「タバコを吸い続けるとこんな事になりますよ」という警告画像を印刷しているわけです。これなら、タバコが有害であることは一目瞭然なので、少なくとも手にしてみたいと思わないでしょう。

日本で暮らす私たちは、こんな世界の潮流を知っておくべきだと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体

先日、今年のノーベル賞が発表されました。人類に多大な貢献をした人に授与される世界的に権威ある賞で、現在までに何人もの日本人が受賞されていますが、今年も「医学・生理学賞」と「物理学賞」の部門でそれぞれ受賞されました。日本人として非常に誇らしい思いがします。

「医学・生理学賞」に輝いた大村智さんが発見し研究を重ね開発された治療薬「イベルメクチン」は、世界で年間3億人もの人を失明の危機から救っているそうです。熱帯地域の風土病「オンコセルカ症（河川盲目症）」と言われる病気の特効薬として延べ10億人以上に無償配布されていて、WHO（世界保健機関）によると、10年以内にこの病気が撲滅できる見通しだという事です。

大村さんは全国各地の土中から採取した年間2500種類もの微生物を分離分析することを繰り返し、何億人もの健康に貢献する特効薬をつくる事に成功しました。この業績は、まさに「ノーベル賞」に値すると思います。

さて、^{ひるがえ}翻ってタバコに目を転じてみましょう。下の表を見てください。毎年、世界では喫煙によって540万人もの人が亡くなっています。さらに他人のタバコによる受動喫煙でも60万人が死亡しているので、あわせて600万人がタバコに命を奪われている状況です。

	喫煙による年間死亡者数	受動喫煙による年間死亡者数	出典
世界	540万人	60万人	WHO 世界のたばこの流行に関する報告書2011年版
日本	12-13万人 ※1~3 年間死亡者数119万人(H22)の約1割	6,800人 ※4 肺がん、虚血性心疾患のみ計上	※1. Katanoda K, et al. 2008, ※2. Murakami Y, et al. 2011 ※3. Ikeda N, et al. 2011, ※4. 片野田ら、2010

厚生労働省生活習慣対策室「たばこアルコール担当者講習会」資料から

日本においても、年間13万人が亡くなっていると言われています。亡くなった人たちの死因は、「肺がん」や「心筋梗塞」、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」などの病気なのですが、タバコを吸っていなければそんな病気にならなかったはずの人たちが、世界で年間600万人もいるのです。

ノーベル賞が人類に多大な貢献をした事を称える一方で、人々の健康や命を奪うタバコが世界中で販売され続けているのは、とても奇妙で不合理に思えますが、こうした現象は多様化した人類の現実なのでしょう。

しかし、ノーベル賞を受賞された方々が、それまでの歴史で作り出せなかった信じられないモノや考え方を発見し実現してきた事を思うと、人類からタバコをなくす事は決して不可能ではないと思われます。

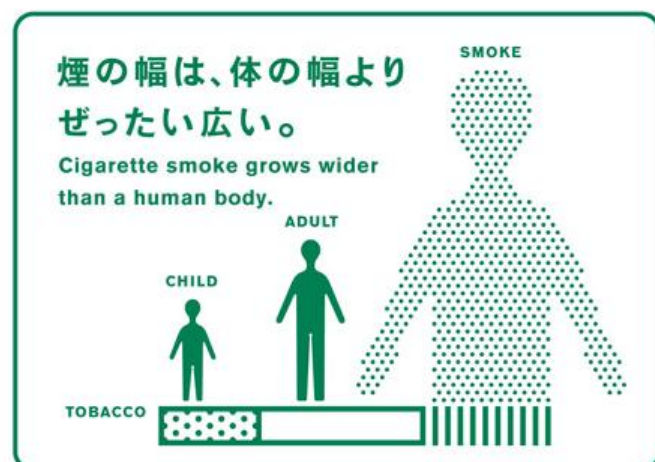
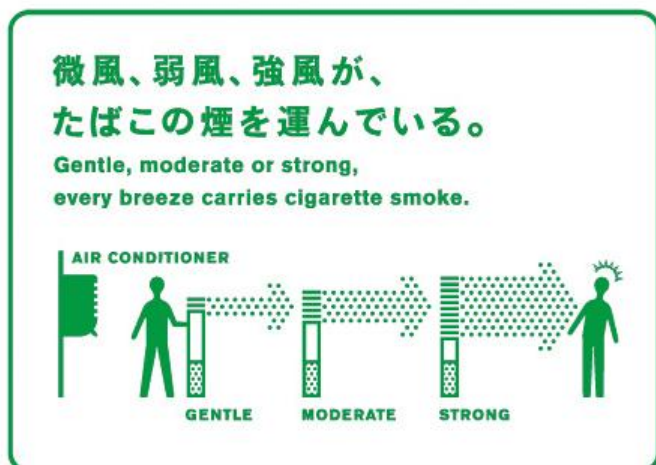
産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

JT(日本たばこ産業株)が作成した喫煙マナーの向上を呼びかけたポスターを紹介します。あまり目にした事はありませんが、このようなポスターが70種類以上も作られているようです。「なるほど、その通りだな」と感じるメッセージばかりですね。

でも、良く考えると喫煙者がいなくなれば、こんなポスターも必要なくなると思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体

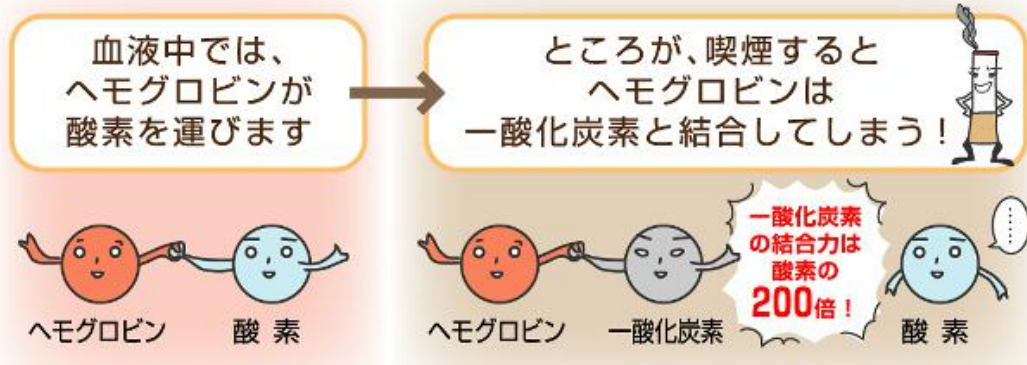
人間は呼吸をしなければなりません。それは大気中の酸素を体内に取り入れるため、吸い込んだ空気から得た酸素を体内で消費し、その廃棄物となる二酸化炭素を吐き出して生きています。そういう意味では、酸素は食べ物と同じように私たちのエネルギーのひとつだと言えます。

では、肺から取り入れられた酸素はどのようにして身体に吸収されているか知っていますか。じつは血液に溶け込んで身体全体に行きわたっているのですが、その役割を果たしているのが赤血球中にある“ヘモグロビン”という物質なのです。だから、ヘモグロビンが減少したり、その働きが悪くなったりすると体内の細胞は酸素不足となり運動能力などが低下するのです。

さて、通常の大気中には酸素がたくさん含まれています。だから日常の呼吸では、ヘモグロビンは酸素と結合するのですが、下のイメージ図を見てください。

メディアグ「糖尿病」サイトから

なんと、ヘモグロビンは酸素より一酸化炭素の方が200倍も結合しやすいのだそうです。ということは、吸い込んだ空気に一酸化炭素が含まれていると、ヘモグロ



ビンは一酸化炭素を体内に運んでしまい、酸素が運ばれなくなってしまうのです。すると、体内は酸欠状態となり運動能力が低下します。

ところで、一酸化炭素の事は知っているでしょうか。モノが燃えると発生するのが二酸化炭素です。ただし、これは完全燃焼した場合で、煙が多くでる不完全燃焼の場合に発生するのが“一酸化炭素”なのです。煙が発生するタバコの燃え方は不完全燃焼に近く、多くの一酸化炭素が発生しています。つまり、喫煙すると一酸化炭素を多く吸い込むので酸素が運ばれなくなるわけです。

いかがでしょうか。大気中には私たちのエネルギーとなる酸素がたくさんあるのにも関わらず、タバコを吸うとそれを吸収できなくなるのですから、極端な見方をすれば、タバコを吸っている間は息を止めているようなものなのです。とても馬鹿げているように思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

皆さん、動脈硬化という言葉を知っていますか。下図にあるように血管が狭くなっていく状態を言います。その原因は高血圧や糖尿病などによるのですが、喫煙も動脈硬化の要因となっています。動脈



動脈硬化促進因子

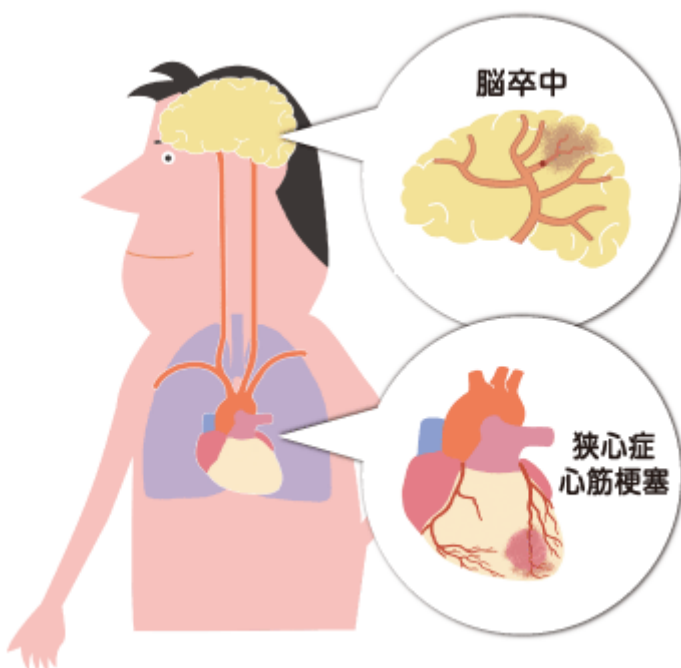
高血圧・糖尿病・脂質異常・喫煙・肥満
慢性腎臓病・睡眠時無呼吸症候群・加齢など

阪和記念病院ホームページから

硬化になると、血管が細くなるのと同じなので血液の流れが悪くなります。すると体調にどんな影響がでてくるか想像できますか。

流れが悪くなった分の血液を送ろうとして、心臓の負担が大きくなったり、体内の臓器や組織の機能が低下します。さらに動脈自体が硬くなるので血管が破れやすくなるのです。

そして、動脈硬化が進行し脳の血管が詰まったり破れて出血すると脳卒中^{のうそうちゅう}、心臓を包む動脈が詰まって血液が止まってしまうと心筋梗塞^{しんきんこうそく}となります。ちなみに心臓の動脈が詰まって少ししか血液が流れなくなるのが狭心症^{きょうしんしょう}という病気です。



脳卒中や心筋梗塞は命に関わる緊急事態です。発症すれば一秒でも早く治療や応急措置に当たらなければ、命を落としたり大きな後遺症が残る可能性が大きくなるのです。

喫煙が血管にダメージを与える事は、医療関係者には広く知られていますし、じつは、タバコのパッケージには、

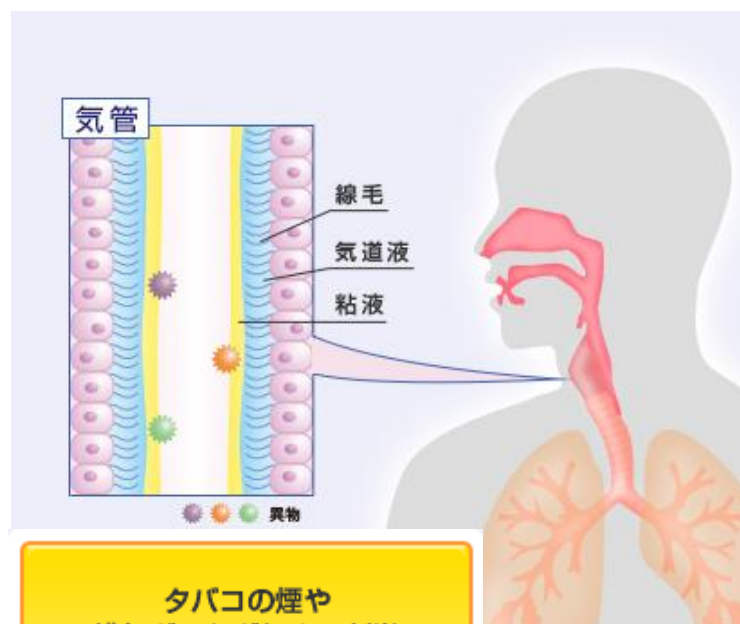
『喫煙は、あなたにとって脳卒中、心筋梗塞の危険性を高めます。』

と印刷されています。

こんな危険があるのに、あえてタバコを吸い始めることはないですね。

武田薬品工業株式会社「心臓や脳の病気を防ぐには・・・」サイトから

週刊 タバコの正体



鼻や口から吸い込んだ空気は左図にあるように気管を通して肺に運ばれますが、外気中に存在する小さな異物や細菌なども同時に吸い込んでいます。しかし、私たちの身体はうまくできていて、こんな異物を体内から排出する機能が備わっています。

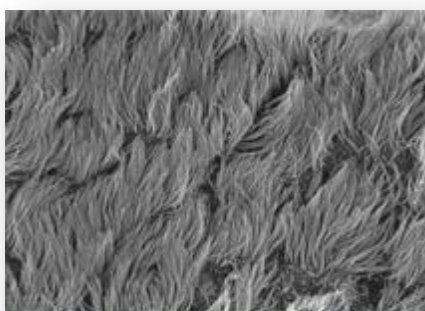
そんな役割をしてくれているのが、気管の粘膜を覆う細かな線毛と気道液なのです。気管支に入ってきた異物を粘膜がキャッチし、線毛がエスカレータのように粘液と異物を、のどの方に運び出すわけです。

タバコの煙や
排気ガスなどによる刺激

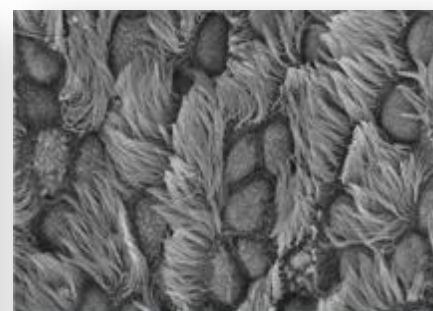
- 線毛が炎症を起こして抜ける
- 気道液の分泌量が低下する

肺の浄化機能が低下。
SOSサインとして、せきが慢性化し、
たんが切れにくくなる。

小林製薬(株)「清肺湯」サイトから



健康な状態の上皮細胞



タバコの煙を注入された状態

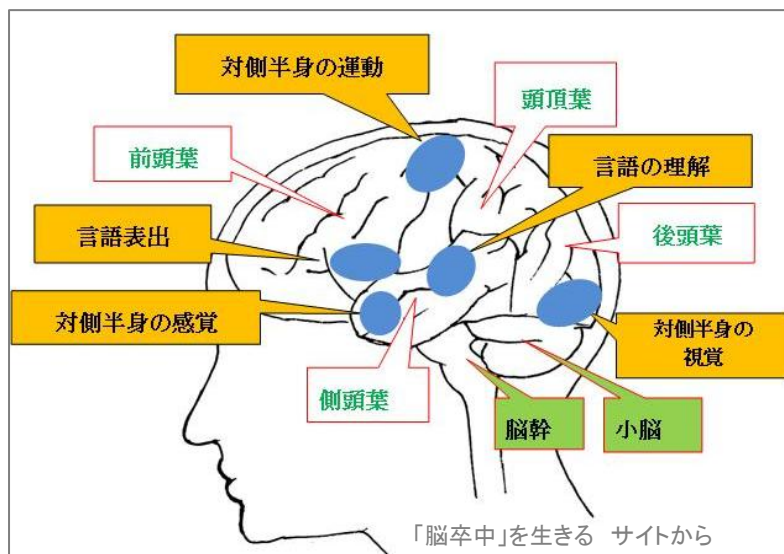
※モルモットによる実験結果

健康な気管支なら、異物を含んだ粘液は特に意識することなく、のどに届くので知らないあいだに異物を排出しています。ところが、タバコを吸うとその煙に含まれる有害物質のせいで気管支の線毛が炎症を起こし動きが低下したり、さらには抜け落ちたりします。すると異物がスムーズに排出されなくなり、肺や気管に汚れがたまるわけです。こうなると、これらを排出しようとするため、せきやたんがひんぱんに出てくるわけです。

毎日何本もタバコを吸う生活が続けている喫煙者は、このような異物を排出する気管支の機能がダメージを受け続けるのですから、慢性的にせきやたんが出る状態となってしまうます。

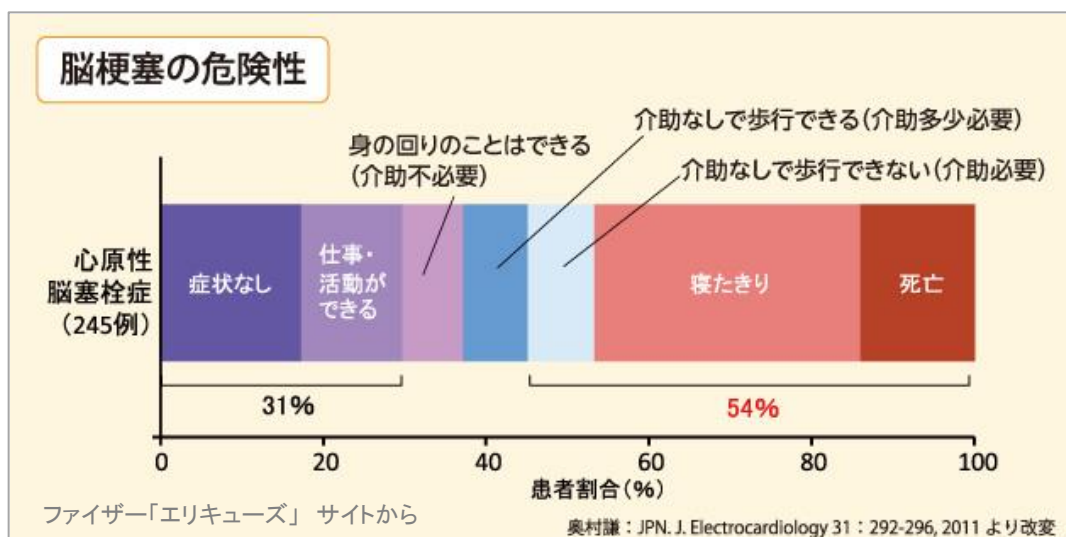
せきやたん悩まされる日々を想像してみてください。そんな状態を好む人はいないはずですよ。だから、やっぱりタバコを吸い始めるべきではありません。

週刊 タバコの正体



タバコのパッケージに『喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます』という警告が掲載されている事はすでに紹介しました。これは、タバコによって血管がダメージを受け、脳の血管が詰まって脳梗塞^{こうそく}になったり、破裂して脳卒中になる危険性が高くなるからでしたね。

そこで、左上図を見てください。脳は身体のあらゆる機能をコントロールするところなので、脳梗塞や脳卒中になると最悪の場合は死亡にいたりますが、そうで



なくても発症した場合によってはいろんな後遺症が残ります。

ある調査によれば左図にあるように、発症した人の半数以上が死亡または介助が必要な状態となってしまう

ます。このグラフを逆に見れば、脳梗塞を発症すると通常の社会生活に復帰できる確率は3割程度にとどまる事がわかります。

もし、タバコを吸い始めてしまい、そのまま何年も吸い続けると、脳卒中や脳梗塞を発症する危険性が日々増えていきます。そして、何十年か後に脳の血管に異常をきたすと、それ以降の人生に大きなハンディを負うことになるのです。

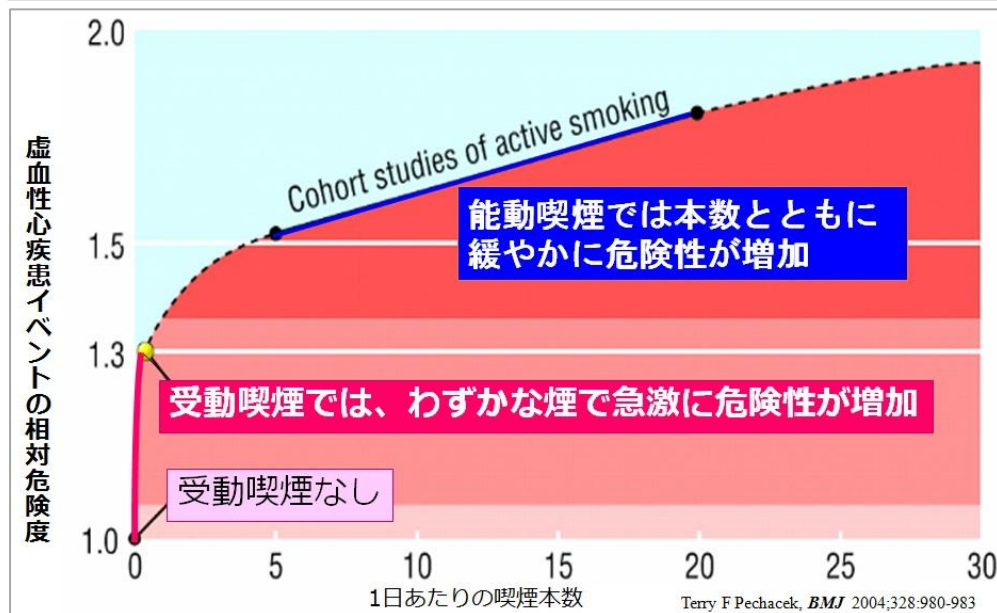
いかがでしょうか。こんな実情を知ってしまうと、わざわざタバコを吸い始める気にはならないでしょう。皆さんには、是非そんな気持ちを身近にいる喫煙者に伝えて欲しいと思っています。そして、少しでも早いうちの禁煙を勧めてあげてください。

週刊 タバコの正体

他人のタバコの煙を吸わされる事を受動喫煙と呼ぶことは知っていますよね。近くでタバコに火をつけられると喫煙習慣がない人でもタバコの煙を吸い込んでしまいます。タバコ本体を口にくわえて吸い込むのに比べれば受動喫煙の煙の量は少ないのですが、だからといってその被害を軽視してはいけません。

受動喫煙を受ける場所	疾患	受動喫煙起因年間死亡数	
		男性	女性
家庭	肺がん	201人	1,131人
	虚血性心疾患	206人	1,640人
職場	肺がん	448人	340人
	虚血性心疾患	1,366人	1,471人
小計		2,221人	4,582人
合計		6,803人	

方法: 日本の人口動態統計(2008年)などのデータを用いて、
受動喫煙に起因する肺がんおよび虚血性心疾患による年間死亡数を推計
独立行政法人国立がん研究センター・「喫煙と健康」WHO指定研究協力センター:
受動喫煙による死亡数の推計について(解説): 2010 [L20110523024]より作図



こうしたデータを見れば、受動喫煙をあなどってはいけない事がわかりますが、世間一般の風潮にはそんな危険性があらわれていません。つまり、多くの人がこうした受動喫煙の危険性を知らないと言えるのです。これが、現在の日本が受動喫煙に寛容な世の中になっている原因の一つだと思われます。

喫煙者が減少しているなか、公的な施設の多くは禁煙が当たりまえとなってきましたが、小規模な施設や近隣の人たちが日常的に利用する場所などでは喫煙が容認されていたり、喫煙場所があってもそこからタバコの煙がもれているケースが多く見受けられます。

皆さんには、受動喫煙の危険性をちゃんと知ってもらい、タバコの煙がない環境を作ることを意識してもらいたいと思っています。

ません。

左上の表を見てください。国立がん研究センターの資料によると、毎年受動喫煙が原因で亡くなる人は6803人だと試算されています。

さらに“肺がん”より“虚血性心疾患”の方が多くなっていることがわかります。“虚血性心疾患”とは狭心症や心筋梗塞などの心臓の血管に異常をきたす病気の総称です。

さて、その“虚血性心疾患”は、左のグラフにあるように、わずかな煙でも危険性が増すという研究結果があります。

週刊 タバコの正体

タバコが原因で発症する病気はたくさんあります。がん、心筋梗塞、脳梗塞、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などがその代表ですが、どんな病気でも病気だとわかれば、病院で治療を受けることになります。すると、当然のことながら治療費が必要ですよ。大した病気であれば数回の治療ですむので治療費も少ないでしょうが、入院や手術が必要になってくるとそれなりに高額となってきます。

例えば、がんの治療には下表にあるような費用がかかります。この表は厚生労働省の医療給付金実態調査の統計をもとに推計した、2012年の治療1件あたりに支払われた平均の費用だそうです。

がんの種類	入院の費用		入院外の費用	
	医療費総額	3割自己負担額	医療費総額	3割自己負担額
胃がん	60万3,550円	18万1,065円	2万6,431円	7,929円
結腸がん	59万2,917円	17万7,875円	4万2,279円	1万2,684円
直腸がん	71万931円	21万3,279円	5万7,103円	1万7,131円
肝がん	56万7,644円	17万293円	3万9,427円	1万1,828円
肺がん	63万6,724円	19万1,017円	5万2,488円	1万5,746円
乳がん	53万5,330円	16万599円	4万8,784円	1万4,635円
子宮がん	59万816円	17万7,245円	2万3,385円	7,016円
悪性リンパ腫	91万1,078円	27万3,323円	5万3,677円	1万6,103円
白血病	144万4,010円	43万3,203円	7万6,959円	2万3,088円
その他のがん	59万3,686円	17万8,106円	4万2,766円	1万2,830円
胃がん	52万1,113円	15万6,334円	1万7,541円	5,262円

『がん保険の教科書』サイトから

タバコを吸い続けると、こんな病気になる確率が高くなります。しかも、喫煙を続けるためにはタバコを買い続けなければなりません。例えば、毎日430円のタバコを20年間買い続けると300万円を超えてしまいます。300万円以上も出費して、自分の身体にダメージを与え続けたあげくに病気になり、その治療費をも負担しなければならなくなるのです。

まったく馬鹿げていると思いませんか。わざわざお金を払って病気になっているようなもので、その治療費も自分で払うわけですから、冷静に考えればタバコを吸い始める人はいないはず。すでに一生タバコを吸わないいつもの皆さんには当然のことだとわかってもらえるでしょう。でも、もし、この事に気がついていない人がいれば、ちょっと耳打ちしてあげてください。

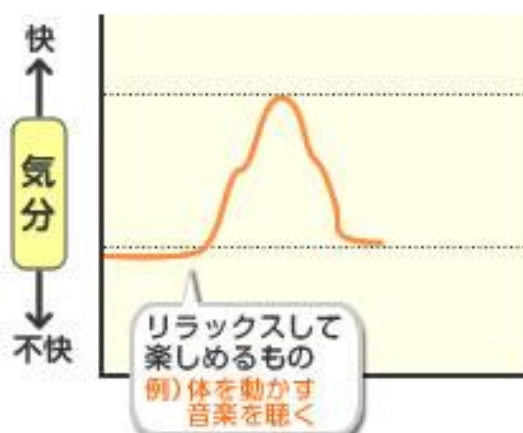
産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

何かのはずみでタバコを吸い始めてしまうと、気付かない間に“ニコチン依存症”にかかってしまいます。特に未成年者ほどニコチン依存症に陥りやすいと言われています。ちょっとした興味から数本のタバコを吸ってしまったがために、一生タバコを吸い続ける事になった人はめずらしくありません。

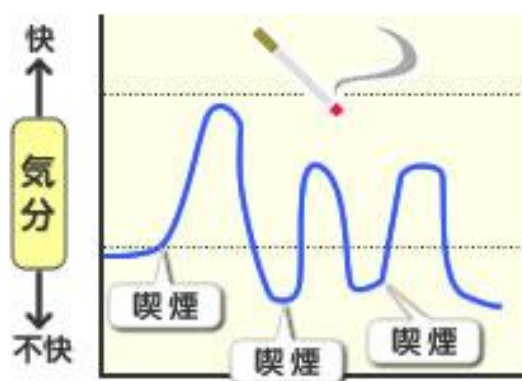
ニコチン依存症の人は、周期的にタバコを吸いたくなります。これは体内のニコチンが切れてくると落ちつかなくなり、タバコを吸ってニコチンを補給しなければならないからです。

《タバコを吸わない人》



タバコを吸っている人は…

《タバコを吸う人》



ブラザー健康保険組合 タバコの真実 サイトから

日常のストレス
例) 仕事、育児、渋滞など

+

ニコチン切れのストレス

参考文献「二重洗脳 依存症脳を解く」磯村毅著

つまり、ニコチンが切れるとイライラしてストレスがたまり、タバコを吸うと落ち着くというサイクルを繰り返しているのです。多くの喫煙者はこの現象を「タバコはストレスを解消してくれる」と感じていますが、これは「タバコを吸わないとリラックスできない」と思っているようにも見えます。

喫煙者にとっては、確かにタバコはストレスを解消してくれます。ところが、上図にあるように喫煙者は日常のストレスに加え、ニコチン切れによるストレスを周期的に感じているわけです。すなわち、喫煙者はニコチン依存症の人だけが感じるストレスをタバコで解消している、という事なのです。

いかがでしょうか。タバコを吸い始めなければ感じるストレスを解消するために、さらにタバコを吸い続けているわけですから、やっぱりタバコを吸い始めるのは馬鹿げていますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

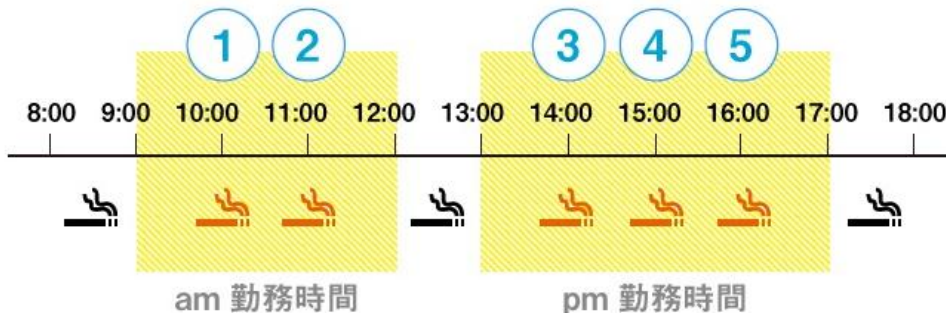
ニコチン依存症にかかってしまうと、周期的にタバコを吸ってニコチンを補給しなければならなくなります。来る日も来る日も、少々体調が悪くても、少々忙しくても、朝から晩まで何本かを吸い込まなければ生活できません。そのためには相当なタバコ代が必要で、そしてそのせいでガンなどの病気になる

とその治療費まで自分持ちだと言うことはすでに紹介しましたね。

じつは、さらにもうひとつ知っておかなければいけないことがあります。それは「タバコを吸うための時間」です。

ニコチン依存症の人は当然仕事中にもタバコが吸いたくなります。自分一人だけの職場では好きな時にその場で喫

喫煙者が勤務中に離席すると



午前の勤務時間中に**2**本、午後の勤務時間中に**3**本、
喫煙する人は、

離席 **5** 回 × **10** 分 = 合計 **50** 分の職場離脱

※ 1 回の喫煙時間が 10 分の場合

キャリア採用ラボ サイトから



煙しても問題ないでしょう。でも通常は複数人と同じ職場なので、関係のない人の受動喫煙を防ぐため職場を離れ喫煙場所へ移動して喫煙しなければならないのが普通です。例えば、上図のように毎日勤務時間中に50分も「タバコを吸うための時間」が必要となる人もいでしょうね。

この図を見て、どう感じますか。喫煙者には酷な言い方ですが、「毎日1時間近くもサボってるの？」って思われませんか。そしてもし、この例のような頻度で職場を離れている人がいたとしたら、「〇〇さんは、どこ？」「さあ、またタバコを吸いに行ってるんじゃない」なんて言う会話が頻繁に発生してそうですね。

いかがでしょう。こんな状況が日常茶飯事では、その人の仕事上の評価や信用に影響がでないでしょうか。現代は、当人の本来の能力とは関係なくとも「タバコを吸うための時間」が必要な人は不利な時代になっています。

そう考えると、やっぱりタバコを吸い始めるのは、もったいなく馬鹿げていませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久