

週刊 タバコの正体

Vol. 10

第10巻(2008.4.14~2008.7.16)

第1話	タバコの毒一覧
第2話	ニコチンと脳
第3話	思春期とタバコ
第4話	ブリンクマン指数
第5話	ブライアン・リー・カーチス
第6話	10代のタバコ
第7話	副流煙と禁煙場所
第8話	フィルターと健康増進法
第9話	taspo と たばこ事業法
第10話	タバコは迷惑
第11話	タバコの値段は高い
第12話	ニコチンパッチ
第13話	一酸化炭素
第14話	アンケート結果

Zero **T**obacco Project
In WAKO Since 2005

週刊 タバコの正体

第1話

先月400人の卒業生を送りだしたばかりですが、新たに400人の新入生を迎え、今年も新しい年が始まりました。眩しく輝く春の日差しが、そんな私達の心を照らし、晴れやかな気分させてくれます。この1年は、君達の長い人生にとって“たった1年”ですが、これから迎えようとしている高校生活は、二度とめぐってきません。今、知っておかなければならないことを、和工でしっかり学んでください。

そして、タバコの正体を知ることも、その一つ。タバコは4000種類の化学物質、200種類以上の有害物質、60種類以上の発ガン物質を含む“毒の缶詰”なのです。次の表は、そのほんの一部です。こんなものが体に入ってしまうなんて、どう思いますか？

物質名	1本あたりの量	解説
ベンゾ(a)ピレン	8~50ng	発ガン実験に使われることで有名
5-メチルクリゼン	0.5~2ng	
ベンゾ(j)フッ化アンセン	5~40ng	
ベンツ(a)アントラセン	5~80ng	
ジベンツ(a,j)アクリジン	5~10ng	
ジベンツ(a,h)アクリジン	?	
ジベンツ(c,g)カルバゾール	0.7ng	
ピレン	50~200ng	
フッ化アンセン	50~250ng	
ベンゾ(g,h,i)ベリレン	10~60ng	
ナフタレン類	1~10 µg	
1-メチルインドール類	0.3~0.9 µg	
9-メチルカルバゾール類	0.005~0.2 µg	
その他中性物質	?	
カテコール	40~460ng	
3 or 4 メチルカテコール類	30~40ng	
ダイオキシン	?	環境ホルモン、発ガン物質
未知のフェノール類及び酸類	?	
N'-ニトロソノルニコチン	100~250ng	
非揮発性ニトロサミン類	?	
ナフチルアミン	0~25ng	
その他の芳香族アミン	?	
未知のニトロ化合物	?	
ポロニウム 210	0.03~1.3pCi	放射能
ニッケル化合物	100~600ng	
カドミウム化合物	9~70ng	イタイイタイ病の原因重金属
ひ素	1~25 µg	猛毒
ニコチン	0.1~2.0mg	
タバコアルカロイド	0.01~0.2mg	
フェノール	100~200 µg	
クレゾール類	10~150 µg	消毒薬
水銀		水俣病の原因
青酸化合物		猛毒

(浜松医科大学 平成10年度衛生学・公衆衛生学実習『コンピュータを用いた喫煙に関する健康教育』)から引用

週刊 タバコの正体

第2話

タバコのパッケージには、次のような警告文がついています。

「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。」

「喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます。」

「喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます。」

でも、昨年(平成19年度)1年間で、2585億本¹も売られています。

タバコは“毒の缶詰”なのに、どうしてそんなものがこんなに売れるのでしょうか。

「タバコを吸うと、気分が落ち着くらしい」

「大人の男はタバコを吸うのが、当たり前」

ずーっと、こんなイメージが定着していましたから、今でもタバコを吸い続けている人が多いのは当然かもしれません。

でも最近、世の中から急激にタバコを吸える場所が減り始めています。それは、“タバコは有害”であることが、世間に浸透してきたからでしょう。仕事場でも、家でも、レストランでも、駅でも、タクシーでも吸えないのですから、現代の喫煙者は大変です。

「だったら、やめればイイやん。そしたら健康にもいいし、お金もたまるんやん」

そのとおり・・・なんですが、そう簡単にやめられないのです。そしてこれが、タバコの怖さなのです。

一旦、タバコを吸い始めると、タバコを吸い続けなければ生活できなくなってしまう“ニコチン依存症”という病気になってしまうのです。

タバコの主成分である“ニコチン”は毒物及び劇物取締法に“毒物”として指定されている物質で、脳に直接作用して、精神的な興奮(覚醒)効果や沈静効果をもたらします。このニコチンの作用を脳が覚えてしまうと、この効果を忘れられなくなり、体内のニコチンが切れるたびに、脳がニコチンを要求するわけです。だから、寝ている時以外は、ずーっと一定時間ごとにタバコを吸ってニコチンを補給してやらなければ、落ち着かなくなってしまうわけで、これが“ニコチン依存症”です。

「タバコを吸うと、気分が落ち着くらしい」というのは、ウソではありません。だけど、それがニコチンの仕業で、麻薬を使っているのと変わらない効果だと言うことを知っておかなければいけません。それに、生理的な脳の欲求を断ち切るのは、非常に難しい。だからタバコをやめられないのです。

ニコチン欲しさにタバコを吸い続け、そして病気で倒れる人生なんて、誰だって歩みたくないはずで、そのためには、最初の一本を吸わないことが大切です。

産業デザイン科 奥田恭久

「タバコは20歳になってから」でないと吸ってはいけません。『未成年者喫煙禁止法』という法律で定められています。

ところが、実際には、20歳になってからタバコを吸い始める人は、ごく少数なのを知っていますか。「うっそー、そんなことないで、タバコを吸ってる大人はイッパイいてるやん」・・・そうですね。実は、その人たちのほとんどが20歳のとき、すでに“ニコチン依存症”になってしまっています。つまり、多くの喫煙者は、法律で禁止されているはずの未成年時にタバコを吸い始めているのが、日本の現実なのです。

どうしてそんなことになるのでしょうか。ちょっと考えてみて下さい。人は、みんな子供からいきなり大人になりません。中学・高校時代を経て大人になるのですが、この時期が“思春期”です。この思春期は心身のバランスが不安定になる時期で、大人のような振る舞いに、関心が集中しがちなのです。

タバコを吸うのも、そんな気持ちのあらわれで、「タバコってどんなものなのか、吸ってみたいくなる」のでしょうね。街中のいたるところに、タバコの自販機が置いてあり、しかもそこには、いかにも「タバコを吸うのはカッコいい」と印象づけるポスターが貼られています。さらに、中身は“毒”なのに、500円玉ひとつあれば、隣の自販機でジュースを買ったおつりで買えてしまいます。

タバコの自販機は、日本中に50万～60万台もあります。君達の通学途中に、いったい何台の自販機があるでしょうか。つい興味本位で買ってしまっても無理もない話です。そして、なんとなくタバコを吸ってしまうと・・・そう“ニコチン依存症”になってしまい、やめたくなくてもやめられなくて、一生タバコを買い続けるハメになってしまいます。

一生、タバコを買い続ける覚悟をして、ボタンを押す人はいませんよね。一箱たった300円、最初の一本はたった15円ですが、その一本を吸うと、生涯どれほどのお金を使うことになるのでしょうか。よく考えてみて下さい。立場を変えてみると、たった15円で一本吸わせることに成功すれば、何十年も買い続けてくれるわけですから、タバコを売るための広告は、君達の好奇心をターゲットにしているように思えてきます。

ニコチン欲しさにタバコを買い続け、吸い続け、そして病気で倒れる人生なんて、誰だって歩みたくないはずです。そのためには、最初の一本を吸わないことが大切です。

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 タバコの正体

第4話

タバコを吸うと肺ガンになる確率が、かなり高くなります。タバコのパッケージに、その警告文が載っているくらいですから、今やこの事実は疑う余地がありません。

しかし、「タバコを吸ったら、絶対肺ガンになるとは書いてないし、ウチのおじいちゃんはタバコを吸ってるけど、肺ガンになってないし、元気やで…」なんて思っている人もいるでしょうし、多くの喫煙者は「まさか、自分が肺ガンになるはずがない」と信じていることでしょう。

タバコは健康を害しているはずですが、多くの喫煙者は外見上健康そのもので、それどころか仕事や遊びをバリバリしている人ほど、タバコを吸っている印象さえあります。タバコを一本や二本、吸ったところで、とたんに気分が悪くなり病院に担ぎこまれるようなことはありませんし、一週間、一ヶ月間、一年間、ずっと毎日吸い続けても、病院のお世話になるような状態にもなりません。だから、タバコは“毒の缶詰”なのに、その危険度は『タバコはあなたの健康を害する恐れがあります。吸いすぎには注意しましょう。』程度ですまされてしまうのでしょうかね。

一見、身体には何の悪影響も及ぼしていないように見えるタバコですが、見方を変えれば、身体が悪くなっているのがバレないくらい、ちょっとずつ、ちょっとずつ、肺を侵しているのです。肺が黒くなっていく様子は、残念ながら本人はもちろん、外から一切見ることができません。この事が、タバコが何十年にも渡って長い間売れ続ける結果を招いたのだと思います。

ところで、みなさん“ブリンクマン指数”という言葉を知っていますか？

ブリンクマン指数 = 一日の喫煙本数 × 喫煙年数

要は“タバコを吸い込んだ総量”です。医師達の見解では、この数字が600を超えると、肺ガンの高度危険群とみなされるそうです。つまり、一日20本なら30年、15本なら40年かけて肺に致命的なダメージを与えてしまうらしいのです。実際、肺ガンで死亡する人の年齢は60歳を過ぎると多くなります。まるで、タバコにかけたお金を“毒”に変えて肺に貯金するようなものですね。

15～18歳の君達にとって、60歳なんて、とても想像できないくらい遙かなる未来だと思います。でも今、何かの間違いでタバコを吸い始めてしまうと、そんな遠い将来までタバコを吸い続け、拳句に肺ガンで倒れてしまうかも知れません。

「そんな先の話なんか、今から気にすることないやん」って言い切れますか？

一度しかない人生なのに、タバコごときに振り回されても悔いは残らないでしょうか…

産業デザイン科 奥田恭久

今から9年前、フロリダの34歳になったばかりの父親が肺ガンで亡くなりました。彼は、13歳からタバコを吸ってしまっていたのです。1999年3月29日には、健康で幸せそうな父子だったのに、4月2日に発病。5月10日に34歳を迎えて、発病からたった2ヵ月後の6月3日に亡くなりました。

タバコさえ吸っていなければ……、こんな悲劇は起こらなかったはずです。

産業デザイン科 奥田恭久



3月29日、2歳になる息子ブライアン・ジュニアを抱くブライアン・リー・カーチス33歳。

カーチスはこの2ヶ月後、亡くなることになる。

[Photo: Curtis Family]

6月3日ブライアンの亡くなった日。妻とブライアンの息子ポビーはベッドのそばで寝ず看病をした。

ベッドの上には父と息子の写真。

[Times photo: V. Jane Windsor]



St.Petersburg Times 紙の記事から

タバコさえ吸っていなければ……
タバコを吸い始めていなければ……

13才でタバコを吸い始めたブライアンは、肺ガンで34才の生涯を閉じました。21年しか吸っていないのに、命を落とすほど重い肺ガンになってしまったのです。

タバコは目に見えないところで、ちょっとずつ、少しずつ、喫煙者の身体を蝕んでいきます。その異変が現れだすのは、成長した大人の身体では40年後ぐらいでしょう。しかし、発育途上にある10代でタバコを吸い始めると、そのスピードは信じられないくらい早い場合があります。

成長時期にある若い細胞ほどタバコの害を受けやすく、60才までに肺ガン死する確率が、15才前から喫煙を開始すると非喫煙者の30倍、16才～25才の開始では15倍にもなると言われています。

ブライアン(左下)の場合もそうであったように、13才から吸い始めた右下の写真の例では、17才で口のまわりにガンができ、25才までに30回も手術を受けています。

彼らとその家族は、その悲劇を繰り返さないために、タバコの恐ろしさを伝えてくれています。喫煙は人生と命に関わる大問題です。

産業デザイン科 奥田恭久

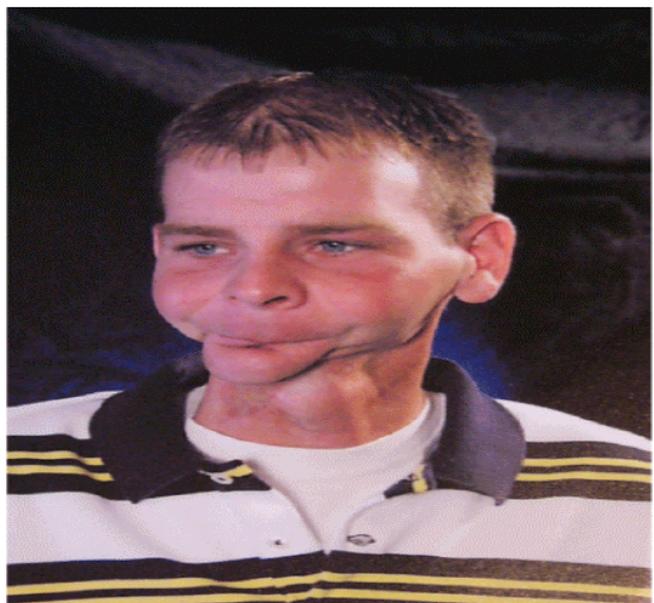


13才でタバコを始めたブライアンは34才で亡くなりました。妻とブライアンの息子ポビーはベッドのそばで寝ず看病をした。ベッドの上には父と息子の写真。

[Times photo: V. Jane Windsor]

St.Petersburg Times 紙の記事から

13才でタバコを始め、 17才で口腔がん



タバコの恐ろしさを知らせる
ために身をもって各地を巡回

現在25才の彼は30回も手術を受けた。
掲載：2003年8月10日

禁煙医師連盟ホームページ(禁煙教育用フォトアルバム)から

タバコを吸い続けると、いつか身体に異変が現れます。その異変に気づいた時には、病状が悪化している場合が多いそうです。ちょっと試してみただけでも“ニコチン依存症”になってしまい、やめられなくなって、何十年も吸い続けてしまうのですから、最初から吸わないことが身のためなのです。

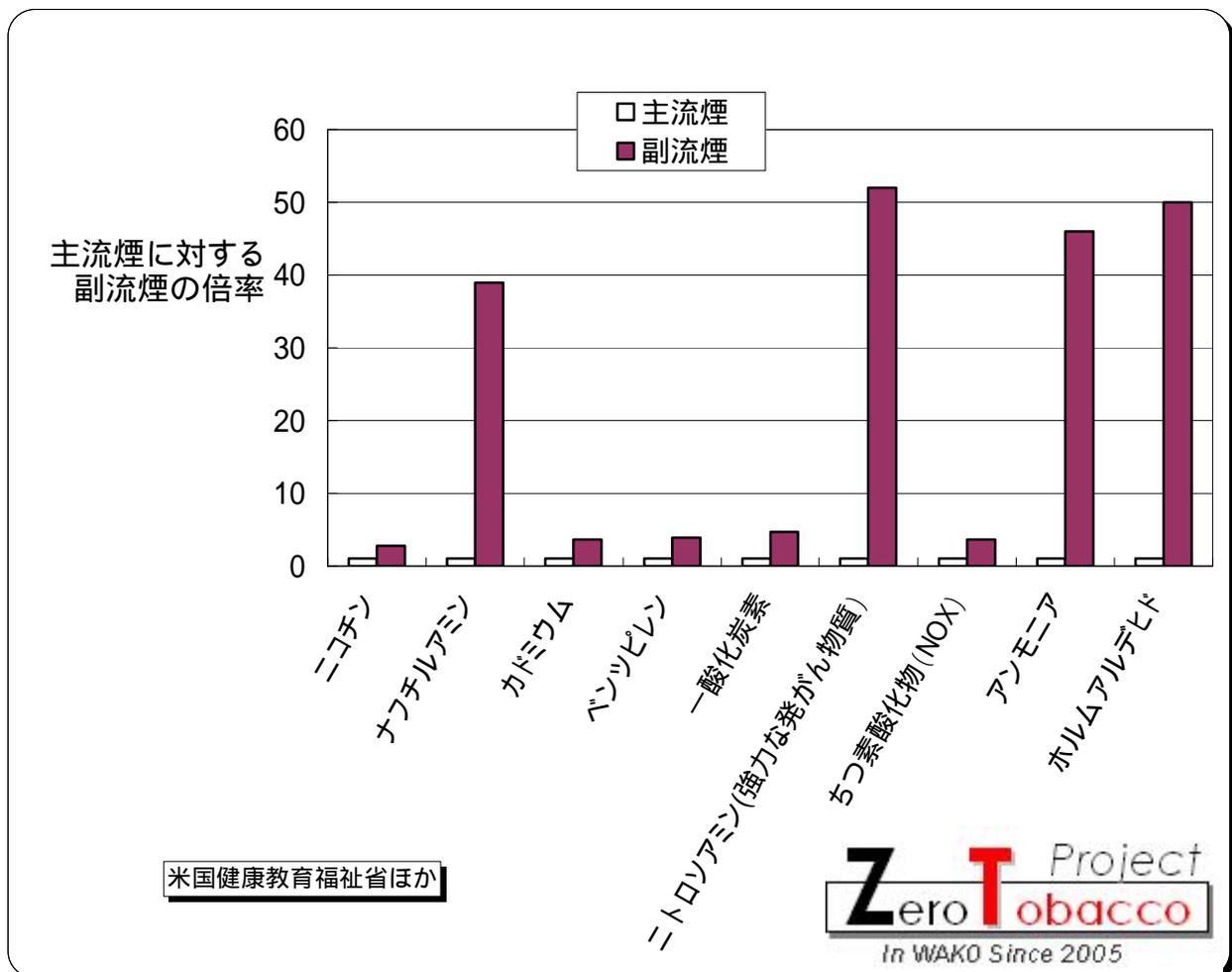
ところが、そんなことを何十年前の少年たちは、誰からも教えてもらえませんでした。「タバコは大人になるまで吸うな」とは注意されても、「一生吸うな」なんて忠告してくれなかったのです。昔は、ほとんどの人が、本当のタバコの有害性を知らなかったからでしょうね。

だから、いま日本の大人社会では喫煙者が多数派です。禁煙の建物や場所が増えているとはいえ、交差点での信号待ちや、ショッピングセンターや大きな建物の入り口付近を通ると、どこからともなくタバコの匂いがしてきますよね。

じつは、こんな状況も無視できないことを知っているでしょうか。喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)より、火のついたタバコの中から出ている煙(副流煙)の方が、場合によっては50倍も有害なのです。タバコに火をつけただけで、周りの人に重大な被害を与えかねません。

「へー、だから人が大勢いるところは禁煙なんや、なるほどね…」

産業デザイン科 奥田恭久



タバコを口にくわえるところには、スポンジのようなフィルターがついています。もし、このフィルターがついていなければ、ものすごい煙が一拳に喉に襲いかかり、かなりのニコチン依存の人でも、平気な顔をして煙を吸い込むことができず、とたんにむせ返ってしまうことでしょう。

喫煙者本人が吸い込むタバコの煙(主流煙)は、このフィルターのおかげで薄められています。ところが、火の付いている方から出るタバコの煙(副流煙)は、燃えている煙そのものですから、原液のように濃いので、先週紹介したように、副流煙の方が有害になるのでしょうか。

ところで、タバコの銘柄に“マイルド”や“ライト”がつくものがあります。ニコチンやタールの量が“軽い”ことをうたっているのですが、これにはちょっとした仕掛けがあります。じつは、“軽い”といわれるタバコのフィルターには、タバコの葉っぱが詰まっている部分との境目に、無数の小さな穴があいています。「へー、なんで」と思うでしょうが、煙を吸い込むと同時に、この穴からタバコの煙を含まない新鮮な空気が入るわけです。つまり、原液のような煙が、新鮮な空気で薄められて、“軽く”なるのです。

話は変わりますが、今からたった6年前、職員室には灰皿がありました。そして、有害なタバコの副流煙が漂う中、生徒諸君が行きかう姿がありました。フィルターなしでは、とても吸い込むことができない“有毒煙”を、無理やり吸わされる(受動喫煙)場面が、ついこの間まで身近にあったわけです。

「学校に限った話ではなく、他人のタバコを吸わされて健康を害するような状況を、放っておけない」ということで、じつは5年前「健康増進法」という法律ができました。その法律の第25条を下記に紹介しましょう。国が定めた法律ですから、国民全員で守らなければいけませんよね。

産業デザイン科 奥田恭久

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(屋内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

週刊 タバコの正体

第9話

6月1日から、和歌山県内のタバコの自動販売機が変わったことを知っていますか。みなさんには「そんなの関係ねえ」ことだと思いますが、新聞やニュースでたびたび報道されていますよね。新しい自販機は、成人(20歳以上)であることを証明するtaspoカードと呼ばれるICカードをかざさなければ、作動しない仕組みになっていて、未成年者には買わせないようになったわけです。

現在、この成人識別装置付きのタバコ自販機は38道府県で41万台が稼動し、taspoカードの発行枚数は470万枚²を超えたそうです。全国の喫煙人口は約2600万人と推計されているので、そのうちカードを持っているのは、わずか18%だという計算になります。

taspoカードの申請には、“成人”であることを証明するための書類と写真などが必要で、面倒なためか、今のところ「自販機で買えないのなら、コンビニで買えばいいやん」という人が多いのでしょうか。この装置が成果をあげるかどうかは、しばらく様子を見ないとわかりませんね。

さて、法律上タバコは“未成年”はダメで、“成人”はOKです。だから、『成人識別装置付き自動販売機』なるものが登場したのですが、タバコは大人にだって有害であることは明らかですし、副流煙による受動喫煙の被害も無視できない事は、「健康増進法」で認めているところです。

なのに何故、こうまでして“タバコを売ろう”とするのでしょうか？

じつは、日本には次のような法律もあるのです。ちょっと読んでみてください。

第1条 この法律は、たばこ専売制度の廃止に伴い、製造たばこに係る租税が財政収入において占める地位等にかんがみ、製造たばこの原料用としての国内産の葉たばこの生産及び買入れ並びに製造たばこの製造及び販売の事業等に関し所要の調整を行うことにより、**我が国たばこ産業の健全な発展を図り、もって財政収入の安定的確保及び国民経済の健全な発展に資することを目的とする。**

これは、昭和59年(1984年)にできた「たばこ事業法」という法律です。国民の健康のことなど一切触れず、“たばこ産業の発展”と“国民経済の発展”を目的にしています。

どう思いますか。「経済のためには、私達の身体はどうなってもいいのか」って感じませんか。日本の経済は、国民の健康を犠牲にしてまで発展させる必要があるのでしょうか…

健康な身体があつてこそ、日々の生活ができるはずです。

「タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ」……948人

「タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない」……89人

これは、先月みなさんに答えてもらったアンケート(総数1081人)の結果です。ほとんどの人が、タバコがまわりにも有害であることを知っています。

しかし、一方で「タバコは誰にも迷惑をかけない」と思っている人が89人もいます。

歩道を歩きながらタバコを吸う人、信号待ちでタバコを吸う人、公園でタバコを吸う人……こんな大人もごく普通に見かけますから、「タバコは誰にも迷惑をかけない」と勘違いしてしまうのかも知れません。

場合によっては、禁煙の表示がある駅のホームでさえ、こんな光景を目にすることがあります。こんな時、まわりの人は「イヤだなあ、やめてよ」と感じながらも、たいていの人は知らん顔をして、その場から遠ざかることでしょ。まわりの冷たい視線を知ってか知らずか、プカプカする姿は“カッコわる～”いですよね。

さて、これと同じ光景が学校であったとしたら、どうでしょうか。大人社会ですら、ルールを守らない喫煙者を無視するのですから、生徒諸君が喫煙生徒にかかわりたくないと思うのは当然の事で、その場に近づくはずがありません。

もし、そんな喫煙生徒がいたとしたら、誰も近づかないのをいい事に、いつしか「先生にさえ見つからなければ、オッケーやん。別に“みんなに”迷惑かけてないやん」なんて心境になってしまわないでしょうか？

「学校でタバコを吸ってほしくない」……679人

「友達がタバコを吸うのはイヤだ」……535人

これも、アンケートの結果です。1200人の生徒の中で、たった一人でも学校でタバコを吸う生徒がいれば、大勢の生徒諸君が“イヤ”な思いをすることになります。

「先生に見つからなかったら、オッケーやん」と、隠れてタバコを吸いながら、その場を占拠する姿を想像してみてください。とても、ミジメでみっともなく、情けない光景です。

それに、多くの人たちを不愉快にさせてしまうだけでなく、いちばん“迷惑”しているのは、タバコを吸った本人の身体なのですから。

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 タバコの正体

第11話

「タバコの値段は、安い」……134人

「タバコの値段は、高い」……804人

先週に引き続き、先月みなさんに答えてもらったアンケート(総数1081人)の結果です。ほとんどの人が、「タバコは高い」と感じています。

タバコは1箱300円。毎日1箱ずつ吸い続けると、1年間で(300円×365日=)109,500円も必要です。やめたくてもやめられなくて、一生(50年以上)吸い続けると……なんと550万円以上も使ってしまう。そう考えると、ますます「タバコは高い」と感じてしまいますよね。

ところで先週、一年生の諸君は体育館で、タバコに含まれるニコチンが、脳に及ぼす仕組みを勉強しました。ニコチンは、麻薬や覚醒剤と同じ“快感”を脳に与えてしまうので、一旦ニコチン依存症になると、タバコを手に入れることを何よりも優先してしまい、タバコの値段など気にならなくなるのですね。

しかし、1箱1000円もしたら、どうでしょう。毎日1箱吸えば、年間で36万もかかります。たかがタバコに、そんなにお金を使う人はどれほどいるでしょう。下の表を見てください。じつは日本のタバコは“安すぎる”ぐらいなのです。世界の主要国では、「タバコの値段を高くしてタバコを吸わせない」政策をとっています。国民の健康を優先すれば、当然です。

タバコにお金をかけるのは、何百万円もかけて自分の体を壊しているのと同じです。

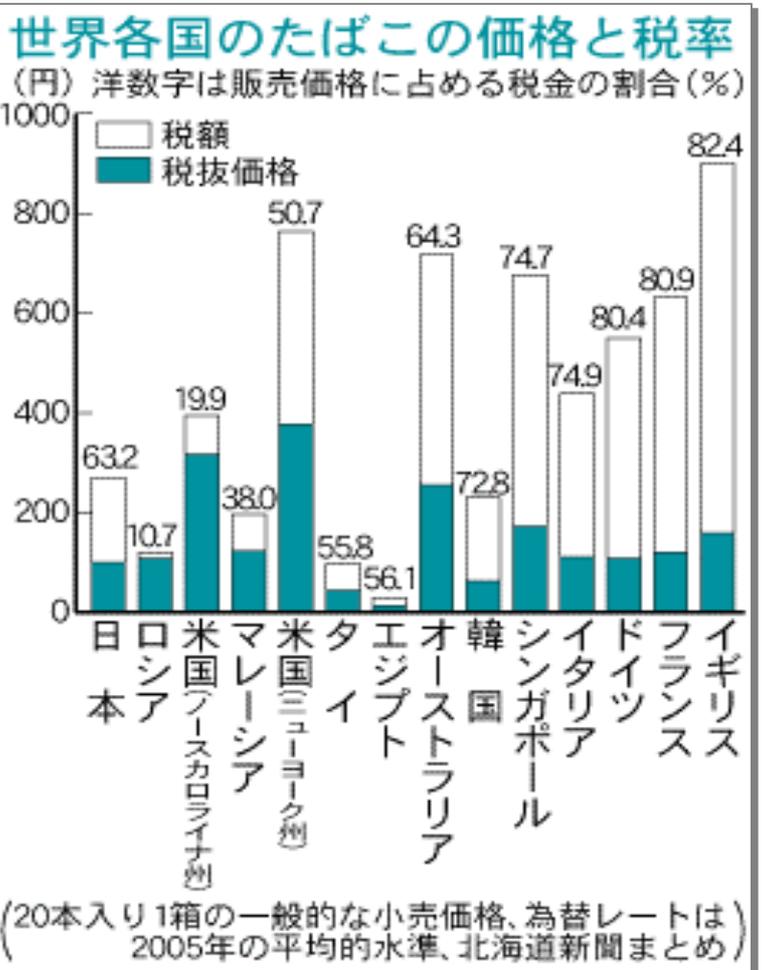
1年生の皆さん、先週の講演を思い出してください。

「タバコの被害をうけない一番簡単で、大切なことは、吸い始めないことです。」

これは、タバコのせいで、声帯をなくしてしまって声が出せないのに、身をもってタバコの怖さを伝えてくれた方の言葉です。

みんなを“タバコの害から守りたい”という気持ちが、心の底に響きましたよね。

産業デザイン科 奥田恭久



早いもので7月を迎え、明日から期末考査が始まります。授業で教わったことを、どれだけ理解できているか、一斉に集中してテストされるのですから、みなさんにとって“試験勉強”は大変です。

さて、そんな“集中”する場面に、すごく影響力を持つのが“タバコ”です。ニコチン依存症になってしまっている喫煙者は、体内のニコチンがなくなると、極端に“集中力”が低下します。ニコチン依存症の人の脳はニコチンに依存しているわけですから、ニコチンが切れると“集中力”を維持できないわけです。「早く、タバコが吸いたい」という思いが頭の中を支配してしまいますからね。

だからもし、みなさんの中にニコチン依存の人がいれば、タバコなしで“試験勉強”をするのは、とてもツライはずです。覚えたり、問題を解くには、かなりの時間がかかりますから、きっとニコチンが切れてタバコが吸いたくなる状況が頻繁に起こることでしょう。

さらに、そんな諸君は、登校から下校まで8時間近くも学校で、タバコを我慢するのは無理だと思います。心のなかで「いつ、どこでタバコを吸えば、見つからないだろう」「もうそろそろ、タバコを吸いたいなあ、でも吸える場所が…」などと、いつもストレスを感じているはずです。

もし、そんな人がいるなら、一日でも早くタバコをやめるべきです。

君達の年齢でニコチン依存となり、このまま吸い続ければ、40歳代で喫煙歴30年になってしまいます。60歳代では、きっと身体に異変が現れるでしょう。それに、タバコの値段は1000円になるかもしれませんからね。

でも「一旦ニコチン依存症になると、タバコをやめるのは非常に難しい」ことだったのです。ちょっと前までは…。

そうなんです。ちょっと前までは、離脱症状(禁断症状)に打ち勝つために、ひたすらタバコを我慢するしかなかったのですが、数年前に、身体に貼ればタバコが吸いたくなる症状をかなり抑えてくれる“ニコチンパッチ”なる薬が登場しました。そして先月からこの薬が薬局で買えるようになったのです。

枚数によりますが、一箱3000円～6000円ぐらいです。近い将来、一箱1000円になるかもしれない“毒”の缶詰を買い続けることを思えば、試してみる価値は、大有りです。

是非、正しい使い方を薬局で聞いてみてください。

産業デザイン科 奥田恭久

今、北海道洞爺湖サミットという国際会議が行われています。日本を含む世界の主要8カ国の首脳が集まり、世界経済や地球環境の諸問題を話し合っているのですが、地球温暖化の原因となっている“CO₂(二酸化炭素)”の排出量を抑える対策が、大きなテーマになっているようです。

「それが、どうしたの」と思うでしょうが、モノが燃えると“CO₂”が発生します。ということはタバコを吸うと、地球温暖化の原因を作っていることになりますよね。「そらそうやけど、そんなこと言いたしたら、火を使って食事の支度もできへんやん。そこまで言わんでもええんとちがう」って、いうところでしょうか。

確かに、ちょっと大げさすぎる話です。ところでタバコを吸うと“CO₂”だけではなく、“CO(一酸化炭素)”も発生していることを知っているでしょうか？じつは、“CO₂”よりも“CO”の方が、私達の身体には危険なのです。

みなさん、“不完全燃焼”という言葉は知っていますよね。部屋の空気を換気せずに、石油ストーブなどを使い続けると起こる現象で、このとき発生するのが“CO”一酸化炭素なのです。たとえば、閉め切った部屋でストーブを付けたまま寝てしまうと、一酸化炭素を大量に吸い込み、命を落としてしまうケースがあるのです。

一酸化炭素は、体内に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンと結合しやすい(なんと酸素の200倍以上)ので、一酸化炭素を吸い込むと、血液は酸素を運べなくなり、身体が酸欠状態になります。これがひどくなると“一酸化炭素中毒”と呼ばれる現象となり、上記の例のように死亡につながります。

タバコを吸うと、そんな危険な一酸化炭素を吸い込むことになるので、そのたびに身体は酸素不足になっています。地球温暖化の原因になるのは、大げさすぎても、自分の身体を酸欠状態にしてしまうのは、深刻な問題ですよ。特に酸素を多く必要とするスポーツ選手には、タバコは厳禁です。

何十年か前までは、石油を消費して生活が豊かになることしか見えていなかったもので、二酸化炭素が地球を慢性的な“温暖化”にしてしまうことなど、ほとんどの人は知りませんでした。タバコも、何十年か前までは、身体を壊してしまうことを、ほとんどの人は知らないまま、買い続けていました。

そんな、お金儲けをするうえには“不都合な真実”があきらかになってきている現在、地球を守るのと同様に、自分の身体もタバコの害から守る努力が必要なのではないでしょうか。

産業デザイン科 奥田恭久

来週は、もう夏休みです。1学期がスタートした4月を思い出して、現在の自分と比べて見てください。「う～ん・・・わからん」と思う人がほとんどでしょうが、私達教員から見れば、「成長したな」って思う生徒はたくさんいます。

さて、そんな君達に協力してもらった意識調査の結果をまとめました。3年前から調べ始めたので、今年5月の調査で4年目になります。「う～ん・・・わからん」程度の変化ですが“タバコはかっこ悪い”し“一生吸わない”という意識が定着しつつあります。

	今回の 回答数		2005/5 %	2006/6 %	2007/5 %	今回 %
1	522	タバコを吸うのは、かっこ悪い	32	48	41	48
2	117	タバコを吸うのは、かっこいい	9	9	9	11
3	948	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	81	86	87	88
4	89	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	9	8	9	8
5	812	一生、タバコは吸わないつもり	61	70	71	75
6	59	大人になったら、タバコを吸うつもり	7	7	7	6
7	535	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	40	50	48	50
8	368	友達がタバコを吸っても、平気だ	34	27	30	34
9	486	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	35	46	43	45
10	363	先生がタバコを吸っても、平気だ	32	27	31	34
11	656	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	50	59	58	61
12	271	家族がタバコを吸っても、平気だ	29	22	25	25
13	843	タバコを吸うと、ガンになる	75	77	77	78
14	45	タバコを吸っても、ガンにならない	2	3	4	4
15	134	タバコの値段は、安い	13	20	16	12
16	804	タバコの値段は、高い	59	60	66	74
17	679	学校でタバコを吸ってほしくない	53	57	61	62
18	216	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	19	12	18	20
19	193	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	11	12	14	18
20	656	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	56	62	63	61

総数 1081

産業デザイン科 奥田恭久