

週刊 タバコの正体

Vol. 1 1

第 1 1 巻(2008.8.27~2008.12.24)

第1話	Dream come true!
第2話	禁煙タクシー
第3話	タバコくさい場所
第4話	大迷惑
第5話	タバコ税と医療費
第6話	タバコによる損失
第7話	毒入りタバコ
第8話	何とかしなければ
第9話	3大有害成分
第10話	タールだらけの肺
第11話	歯が抜けます
第12話	スモーカーズフェイス
第13話	タバコは美容の大敵
第14話	和工生の主張
第15話	和工生の声
第16話	助けてあげませんか
第17話	禁煙サポーター
第18話	一日でも早く

週刊 タバコの正体

第1話

まだ8月ですが、夏休みは終わりました。みなさん、今年はどんな夏を過ごしましたか。1ヶ月なんて、あっという間に過ぎてしまいますから、「まだまだ休んでいた～い。」と思っている人が、多いことでしょう。

そんな短く感じた夏休みでしたが、世間では多くの出来事がありました。なかでも今年は、4年に一度のオリンピックがありましたから、テレビやネットを通して選手たちの躍動するシーンをたくさん目にしました。世界の200を超える国と地域から約1万1千人が参加し、28競技302種目で様々な競い合いがあったわけですから、我々が目にした場面は、そのほんの一部でしかないのです。しかし、それでもすぐには思い出せないくらい、たくさんの感動シーンを見ることができ、気持ちが高ぶりましたよね。

必死にがんばっている選手を見ると、誰だって「ガンバレー」って応援したくなります。当然、日本人選手には、国際大会でしか味わえない特別な感情で応援してしまうのですが、今回は、もっと特別な思いを感じることができました。

そうです、みんなの先輩 湯元健一君が“銅メダル”に輝いたからです。

たった6年前、この和工のレスリング場で練習し、みんなと同じ教室で授業を受けた、ごく身近な人が日本を代表して世界の選手と競い合い、見事メダルを獲得したことは、うれしさ以上に誇らしい思いがこみ上げ、何かをやり遂げたときのような充実感さえ、感じさせてくれました。

「オリンピックでメダルを獲る」なんて、私達には“夢”のような話なのですが、彼には、その夢は目標だったのでしょ。一見、実現不可能な目標は“夢”という言葉に変わります。6年前、彼がオリンピックでメダルを獲ることを予想した人はどれだけいたでしょうか。しかし、目標に向かって努力を続けた結果、“夢”は実現したのです。

さて、学校から完全にタバコをなくすなんて“夢”ですが、実現不可能ではないはずですよ。

Zero Tobacco project in WAKO / 和工にタバコはいらない

いつか、学校にはタバコの煙も一本の吸殻もない日がきっと来る。

タバコをゼロにする事ができるはず。

たとえ40年かかるうと50年かかるうと・・・



「湯元君、銅メダルおめでとう。そして、ありがとう。」

週刊 タバコの正体

第2話

2学期が始まって、1週間が経ちました。日中はまだ暑いのですが、さすがに9月に入ると、朝晩はほんのちょっと秋の気配がするようになりました。思えば新入生を迎えた4月が遙か昔のように感じますが、まだ5ヶ月しか経っていません。

たった5ヶ月ですが、この間に日本のタバコを取り巻く環境は、大きく変化しました。

- “taspo”カードがなければタバコを購入できない自販機が登場し、子供が簡単にタバコを買えなくなりました。
- 禁煙するための薬“ニコチンパッチ”が、身近な薬局で気軽に購入できるようになりました。

そして、もうひとつ劇的に変化したことがあります。それは、禁煙タクシーです。

全国47都道府県のなかで、“全車禁煙”を実施したのは3月時点で17県でしたが、現在は28県に増えています。すでに、全国の半数以上の都道府県では、“禁煙タクシー”が普通になったのです。2,3年前なら「禁煙なんかにしたら、乗ってくれへん」と思うのが普通でしたが、今や日本のタクシーの2台に1台は“禁煙”ですから、世の中の価値観は変わってきているはずです。

ちょっと想像してみてください。料金もサービスも全く同じ2台のタクシーがあったとします。しかし片方は“禁煙”のマークあり、もう一方は運転手がタバコを吹かして待っていたとします。

あなたなら、どちらのタクシーに乗りますか？

ちなみに、座席指定のある列車の予約は必ず“禁煙席”から埋まっていきます。同じ料金なら、「きれいな空気でタバコ臭くない席に座りたい」と思うのは当然ですからね。喫煙者でも「他人のタバコはイヤ」だから禁煙席に乗る人は多いと聞きます。タクシーだって同じですよ。

たった5ヶ月で、“県下全車禁煙”を実施した県が10を超えたという事は、1年もすれば“禁煙タクシー”が常識になっている可能性があります。そして、その頃には和歌山県のタクシーも“禁煙”になっていることを願うばかりです。

タバコの「ある風景」と「ない風景」、どちらを選ぶか？

あえて、「ある風景」を選ぶ人は、どんどん減っていくのではないのでしょうか。

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 タバコの正体

第3話

いきなりですが、「タバコくさい」という表現があるようにタバコの煙はくさいですね。「あのニオイと煙たさは、苦手だ」という人は少なくありません。しかし喫煙者には、くさいどころか“タバコの香り”という表現になってしまうのですから、不思議です。

ところで、白い煙は見えなくても、ニオイだけがどこからともなく漂ってくるがよくあります。建物に入った瞬間や、部屋の扉を開けたとたん、「うんっ、におう！」って感じたことはありませんか？タバコを吸っている人が見当たらないのにニオイがする事は、わりと頻繁にあります。見えないところで吸っているタバコのニオイが漏れてきている場合もあるでしょうし、ついさっきまで、誰かが吸っていたかも知れません。さらには、積年の喫煙でその建物や部屋に沁みついていたニオイかも知れません。

いずれにせよ、タバコが苦手な人には「うんっ、タバコのニオイがするな」って思ったら、「あそこはタバコくさいからなあ……」という印象が、しばらくつきまといます。喫煙者にとって、そんなことはさして重要なことではないかも知れませんが、君達ならどう感じるでしょうか。

小・中・高校を通し、10年近く“タバコの有害性”を学び、公共スペースが禁煙であるのが当たり前の社会で育ってきた君達には、タバコに無頓着な場所は、どう映るでしょう。

いくら建物がきれいで、掃除が行き届いていたとしても、灰皿が置いていてタバコのおいがる場所は、なんとなく不衛生に映るのではないのでしょうか。

『タバコを吸うと自分の命を縮めることになるし、他人の健康を害することになる』はずなのに、タバコに無頓着でいられるのは、不思議に思えないのでしょうか。

今まで何十年もの間、世間はタバコに無頓着でした。それは、世間がタバコの正体を知らなかったからです。でも、これからは違います。君達のようにタバコの有害性をわかっている若者が、どんどん増えていくでしょうから。

そして、そうなれば“タバコくさい”場所は、どんどん減っていくでしょう。

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 タバコの正体

第4話

最近、校内でタバコの吸殻を見ることは、ほとんどなくなりました。未成年の生徒達が学ぶ校舎では、それが当たり前なのですが、君達が入学する3、4年前は、そうでもなかったのです。

昼休みに校内を巡回すると、死角となる建物の陰や、トイレにはタバコの吸殻が落ちていることは、めずらしくありませんでしたし、休憩時間にタバコの煙で真っ白になるトイレもあったぐらいでした。

未成年がタバコを吸うことは、法律で禁止されています。ましてや学校で吸うなんて事は、とんでもないことのはずですが、中高生にしてニコチン依存症になってしまった生徒達には、一日中我慢することは難しかったのでしょう。

“見つからなかったら、ええんやろ”という生徒が一人、二人、三人……と現れ、そのうちトイレが真っ白になってしまうぐらい、おおっぴらに吸うようになっていました。そんな状態のトイレには、大多数の生徒達は行きたくても行けなかったのです。

当時の彼らは、自らのニコチン切れを解消するため、大勢の人に迷惑をかけていることなど、知ってか知らずか、極めて身勝手な行動をとっていたわけです。その頃の中高生は、『タバコを吸うとニコチン依存症になり、ニコチン依存症になると、果てしなくタバコを吸い続けなければならない人生が待っている』ことをきちんと教えられていなかったため、好奇心や自己顕示欲や反抗心などが、混ぜこぜになった欲求のまま“見つからなかったら、ええんやろ”を実行していたのでしょう。

さて、現在の和工には、そんな生徒はいません。一生タバコを吸いたくない人が大多数ですから。でも、ニコチン依存症の生徒は“ゼロ”だとは言い切れません。

ニコチン依存症になってしまっている生徒達にとって、学校でタバコを我慢するのは、かなりツライはずです。ところが、校内のどこを見ても吸殻が落ちていない状況では、安心してタバコを吸う場所がありません。だから、下校途中にどこかに隠れて吸いたくなるだろうことは、想像できます。

校門を出れば、先生に見つかる可能性は、ほとんどありません。他の生徒に迷惑をかけることもないでしょう。しかし、その隠れた場所は、きっと他人の敷地内であったり、生活の場所であったりすると思います。

自分の家の裏へ、誰だか知らない高校生がタバコを吸いに来たとしたら、どう感じますか？…迷惑ですよ。タバコなんかには手を出さなければ、そんな事をしなくても済みます。

週刊 タバコの正体

第5話

タバコは一箱300円です。そのうち約190円が税金で、約90円が都道府県へ配分され、残りが国の収入となっているそうです。昨年、全国でタバコは2585億本¹売れたそうです。ということは

$$190円 \times (2585億本 \div 20本)箱 = 24557.5億円$$

つまり、総額約2兆4千億円が“たばこ税”として国や都道府県の収入となったわけです。

「へー、そんなにあるの？」と思うでしょ。同時に「タバコを買って国の財政にかなり貢献することになるんか」とも感じますよね。国や都道府県は、この“たばこ税”の収入を予算に組み込んでいるので、もしこの収入がなくなれば、財政が苦しくなり、私達の生活にも影響がでるかも知れません。ちなみに和歌山県も約20億円を今年度の予算に組み込んでいるそうです。

だから、吸い続けるとガンになる可能性が高い危険なタバコなのに、その販売をやめるわけにはいかないのですね。それどころか、昨今の財政事情は芳しくないのに、一箱1000円に値上げし、タバコの税収を増やそうとする議論が具体化してきています。タバコの値段が高くなれば、タバコを吸う人が減るでしょうから、国民の健康を守るという意味ではいい事なので、タバコの値上げは“一石二鳥”となりうるのです。

ところで、タバコを買ってその税金が国や地方の“収入”となりますが、国民がタバコを吸い続けると、もっと大きな“支出”が発生していることを知っていますか。

タバコを吸い続けると、ガンや心筋梗塞などを発病する確率が高くなります。そうするとその治療にかかる医療費が発生しますよね。日本では、国民全員が公的医療保険制度に加入しているので、治療費の約7割を健康保険が支払います。だから、治療を受けた個人が病院に全額負担しなくてもいい分、社会全体でその費用を負担しなければなりません。



このグラフにあるように、その医療費は毎年増加し、総額は30兆円を超えています。そのうちタバコによる疾病の医療費は3兆円を超えるとも言われています。

2兆円の収入を得ても、タバコによる病気の医療費がそれを上回っているのは、国全体としては“赤字”です。健康を犠牲にしてまで赤字を出す必要などないはずですが。

産業デザイン科 奥田恭久

¹ 社団法人日本たばこ協会による平成19年度の販売実績

週刊 タバコの正体

第6話

タバコの販売による税収は、国や地方の財源に貢献しています。しかし、タバコを吸うことで、国民の健康が損なわれ、そのために医療費が支出されるので国全体では“赤字”であることは、先週紹介しました。

じつは、タバコによる支出は医療費だけではありません。

総務省消防庁の発表によると、全国における今年1月～3月の総出火件数は15964件だそうです。その出火原因の1位は「放火」で1723件、2位は「タバコ」の1662件です。タバコによる火事は全体の1割も占めています。

さらに、その損害総額は312億9574万円、り災世帯数は8885世帯と発表されています。そのうち1割がタバコによるものだとすると、たった3ヶ月で30億円もの損害をだしていることになります。単純計算では、タバコの火が毎月10億円のモノを燃やしてしまい、300世帯近い家族から住む家を奪っています。一世帯を4人家族で計算すると、毎月1200人つまり和工生全員が家を失っていることになります。燃えてしまった家や工場を建て直すには誰かがその費用を負担しなければなりません。その人達の身になれば、「タバコさえなければ、こんな事になっていなかったのに…」と悔やんでも悔やみきれないことでしょう。

そして、目に見えないうちに労働力も損失しています。

ニコチン依存症になると、毎日ほぼ30分～60分間隔でタバコを吸いたくなります。しかし、最近では副流煙の被害を避けるため、大昔のように、火のついたタバコをくわえながら、仕事ができる場所などほとんどありません。だから、ニコチンが切れるたびに仕事や作業を中断して約5分間、建物外や喫煙所に移動してニコチンを補給するわけです。

たとえば仕事中に、6本吸う人は約30分間“ニコチン補給時間”をとっていることになりますよね。「そのくらいの休憩は、タバコに関係なく誰だってとってるやん」と思いがちです。でも非喫煙者はその場で休憩できますが、喫煙者は、タバコを吸うために作業場所を離れなければなりませんから、中断によるロスは大きくなります。ほんの1日30分の喫煙時間でも、毎日必ずとると、250日間で125時間にもなります。つまり1年間にざっと15日分の労働力を損失している計算になるのです。全国の喫煙者数は推定で二千万人以上もいますから、相当な損失になっていると思います。

火事の損失も、労働力の損失も喫煙者がそのつもりで気をつければ、少なく抑えることはできるでしょう。しかし、タバコを吸わなければ、そんな気を使わなくても済みます。その分、タバコの税収を当てにしなくてもいいように、知恵を絞るべきではないでしょうか。

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 タバコの正体

第7話

タバコには、200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。明らかに“人体に悪影響”を及ぼすものばかりです。ベンゾピレン、5-メチルクリゼン、フッ化アンセン、ナフタレン類、ダイオキシン、ニッケル化合物、カドミウム化合物、ヒ素……そしてニコチンとタール。化学の授業に出て来そうな難しい名前ばかりですが、聞いたことがあるものもあります。

たとえば“ダイオキシン”は、プラスチック類を含むゴミを焼却した際に発生する有毒ガスとして、よく知られています。燃焼温度が800より低いと発生するらしく、その昔どこの学校にでもあった“ゴミ焼き場”は300程度でしか燃やせなかったため、一斉に撤去されました。ダイオキシンは「史上最強の猛毒」と評されるぐらい人口物質としては毒性が強く、ねずみによる実験では、青酸カリよりも高い致死率を示すそうです。

そして“ヒ素”は、ちょうど10年前、のちに「和歌山カレー事件」と呼ばれるようになった事件で使用された毒物です。ヒ素が混入されたカレーを食べた4人の方が亡くなりました。半世紀前には「森永粉ミルク中毒事件」（1955年）と呼ばれる事件もあり、ヒ素が製造過程で混じってしまった粉ミルクを飲んだ乳児の多くがヒ素中毒を起こし、多数の死亡者をだしています。

他にも“カドミウム”は、日本の公害史上では有名な物質です。「イタイイタイ病」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。大正時代から昭和40年代にかけて富山県の神通川流域で多発した公害病です。川の上流にあった神岡鉱山亜鉛精錬所から排出されていた“カドミウム”が原因で、汚染された作物を食べた人達に、骨粗しょう症に似た病気が現れました。これがイタイイタイ病でした。

一方、聞いたこともない物質“ベンゾピレン”は、強い発ガン性を持つことで有名です。Wikipediaによると「体内で酸化されると近くのDNAを傷つけ、DNAを破壊された細胞はガン細胞へと変化する」と書かれています。発ガン実験に使用されるそうです。

最後は、ご存知“ニコチン”。脳の神経に作用して、やめられなくなる“依存症”をもたらす物質なのですが、「毒物及び劇物取締法」では“毒物”に、「薬事法」では“毒薬”に認定されているほど危険な物質です。乳幼児では10～20mg、成人では40～60mgで致死量に達するそうです。タバコ1本には約20mgのニコチンが含まれています。煙になると濃度は低くなりますが、赤ちゃんがタバコをそのまま飲み込んでしまうと、死亡事故につながります。

みなさん、どう思いますか。こんな毒を吸うために、お金をだしてタバコを買いますか？

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 タバコの正体

第8話

タバコには、200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。先週、そのいくつかを紹介しました。そんな危ない毒がいっぱい入っているモノに火をつけて、その煙を吸い込んで自分の肺を真っ黒にしてしまう人たちの姿は、冷静に考えれば「信じられへん」行為です。

しかし、日本には推定で二千万人以上の喫煙者がいて、「身体に悪いとか言うけど、みんな吸うてるやん」「タバコを吸ってても、どこも悪くない人ばかりやん」という風潮がありますよね。理屈では「信じられへん」行為ですが、実際には喫煙者はみんな、“一見”健康そうな人ばかりです。

仮に、タバコを吸うと、見る見る顔色が悪くなり、倒れてしまうような状況なら、タバコを吸う人などいないはず。だから、“一見”健康に映ることが、タバコが売れ続ける原因でもあるように思います。現に、10年や20年程度の期間なら、毎日タバコを20本吸い続けた人と、全く吸ってない人とを外見上で見分けることは難しいですからね。

でも、タバコに含まれる毒は見えないところで、着実に喫煙者の身体を壊していきます。その速度は髪の毛が伸びるがごとく、目には見えない遅さですから、10年や20年ではほとんど健康上の被害は現れない(気が付かない)のです。ところが40年から50年を過ぎると、一挙に病気が現れます。だから60歳から70歳で肺ガンや胃ガンで入院、もしくは亡くなる人が多くなるのですね。

こうしたタバコによる病気で亡くなる人は、日本中で年間11万人もいると言われています。一日あたりで言うと、毎日300人が死亡していることになります。

話は変わりますが、平成20年度警察白書によると、平成19年度(昨年)中に全国の交通事故による死亡者は、5,744人だったそうです。一日あたりに直すと、毎日16人です。

タバコの被害は交通事故の比にならないくらい、桁違いに多いのです。こんな事実は世間のほとんどの人は知りません。それもそのはず、肺ガンや胃ガンの原因となったのは喫煙のはずでも、病院で発表する死因は、タバコではなく“ガン”ですから。タバコを吸い続けていても“一見”健康に生活し、70歳前後で“ガン”で命をおとすことになっても、ほとんどの場合タバコは悪者扱いされません。

毎日300人の死亡者が出る事故(ジャンボジェットが毎日、墜落しているのと同じ)が起こっているようなものなのに、今日もタバコの“毒”が人々を蝕んでいます。……何とかしなければ……

少なくとも、君達は救いたい。タバコに手を出してはいけません。

週刊 タバコの正体

第9話

～ タバコには、200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。～
このフレーズ、もう覚えてもらえたでしょうか。今回は、そのなかでも3大有害成分と言われる“ニコチン”、“タール”、“一酸化炭素”について紹介します。

ニコチンは、「毒物及び劇物取締法」では“毒物”に、「薬事法」では“毒薬”に認定されているほど危険な物質です。タバコ一本には約20mg含まれており、乳幼児では10～20mg、成人では40～60mgで致死量に達するそうです。煙になると濃度は低くなり、吸収量は1本あたり2mg程度になりますが、血管を収縮させて、血流の流れを悪くし動脈硬化を促進させることから、心筋梗塞や狭心症などにかかりやすくなります。

次は、タール。吸い終わったタバコのフィルターは、必ず茶色になっています。この茶色の物質がタールです。フィルターに吸収されたタールは、触っても乾いた感覚しかありませんが、フィルターを通過して体内に入ったタールは、写真のようにべっとりとした液状となり付着します。タールには発ガン性物質として有名なベンゾピレンを筆頭に数十種類の発ガン物質が含まれています。

タールを少量ずつ毎日ウサギの耳に塗り続けると、やがてその部位の皮膚にガンが発生することが実験で証明されています。タバコ一本には10mg前後しか含まれていませんが、毎日20本吸い続けると1年で、右のピーカーに溜まっているぐらいの量になり、身体のどこかに付着したままになります。仮に50年間吸い続けたとすると、この50倍ものタールが体内に蓄積されることになるのです。



最後は一酸化炭素。タバコは燃やさない煙ができません。その際に発生するのが一酸化炭素です。一酸化炭素は、赤血球中のヘモグロビンに結びつき、身体のすみずみに酸素を運ぶ邪魔をします。一酸化炭素がヘモグロビンと結びつく力は酸素の200倍以上とされていますので、喫煙者の血液には酸素が少なくなり、身体中の細胞は慢性的に酸欠状態になっているのです。

「食の安全」が叫ばれている現在では、危険な物質が含まれている“可能性”があるだけでも、製造元の企業は、その商品を自主回収しなければならない状況に追い込まれています。なのに、こんな危険な物質が含まれているタバコは、回収どころか日本中に行き渡っています。タバコも食品の仲間なら、とっくの昔に回収されていたでしょう。

週刊 タバコの正体

第10話

タバコを毎日20本吸い続けると、
1年で40gほどのタールが、身体のどこかに溜まっていきます。写真
綺麗だった歯の裏は、気づかいうちに茶色になってしまいます。写真
そして、何十年も吸い続けると、肺はタールだらけになってしまいます。写真

タバコなんか吸わなければ、歯も肺も一生、綺麗で健康に保たれます。
「わざわざお金をだして自分の身体を汚すなんて」……って思いませんか。
タバコに手を出す必要が、どこにあるでしょうか。

産業デザイン科 奥田恭久

綺麗で健康な“歯”



綺麗で健康な“肺”



写真



写真



写真

週刊 タバコの正体

第11話

興味本位でタバコを吸い始めてしまうと、知らないうちにタバコがやめられなくなります。そうして毎日吸い続けていると外見上は何ら異変が起きていないようでも、鏡の前で大きな口をあけて歯の裏を覗きこんでみると、そこにはタバコのヤニ(タール)がこびり付いています。(写真)

さらに、口の中をよく観察してみると、歯ぐきの色がピンクではなく、黒っぽい紫色になってしまっています。(写真)これは、タバコの主成分であるニコチンの仕業なのです。ニコチンは血管の収縮作用が強いため、タバコの煙を大量に浴びる歯ぐきの血管が縮んでしまい、血行が悪い状態が慢性化するため黒っぽくなってしまいます。

そして、極端な状態が続くと若くして歯が抜けてしまいます。

タバコに手を出す必要が、どこにあるでしょうか。

産業デザイン科 奥田恭久

綺麗で健康な“歯”



タバコのヤニ



写真



写真



禁煙医師連盟ホームページ(禁煙教育用フォトアルバム)から引用

週刊 タバコの正体

第12話

みなさん、“スモーカーズフェイス”という言葉を知っていますか。日本語に直すと“喫煙者の顔”と言う意味ですが、どんな顔をイメージするでしょうか。ちょっと思い浮かべてみてください。

いかがですか。「煙たそうに、目をしょぼつかせている顔」「口をすぼめている顔」などを目にすることは多いですね。でも、もしかすると、タバコを吸っている表情ではなく、“喫煙者の顔”と聞いて、身近な喫煙者の顔が浮かびあがった人もいないではないでしょうか。

じつは、“スモーカーズフェイス”とは、吸っている表情ではなくて、吸い続けるとなってしまう“老けた顔”のことを指します。タバコを吸い続けると、その人自身はもちろん、周囲の人も気づかないうちに、顔が老けていきます。そしていつの間にか『あの人、年のわりに老けて見えるなぁ～』なんて言われるようになってしまうのです。

下の二人は双子です。言うまでもなく左が“スモーカーズフェイス”、喫煙を30年近く続けるとニコチンとタールのせいで歯と歯ぐきは黒くなり、髪の毛が薄くなり、顔中しわだらけです。

「うっそー、ほんまに、こんなに差がでんのー」って思うかもしれませんが、タバコに含まれる有害物質が身体の老化を早めても不思議ではありません。それでも毎日、3百円のタバコを吸い続け、30年間で3百万円もかけて、こんな“スモーカーズフェイス”になるかどうか、試してみる気になれますか？



タバコに手を出す必要が、どこにあるでしょうか。

タバコを30年以上も毎日吸い続ければ、肺はまっ黒になり、歯の裏は茶色で、歯ぐきも黒ずんでしまいます。顔のしわも増えて“スモーカーズフェイス”になってしまうのです。では、なぜタバコを吸い続けると顔が“老けて”しまうのでしょうか。その訳を紹介することにしましょう……

訳その1:ニコチンの仕業

タバコの主成分であるニコチンは、血管を収縮させ、血行を悪くする。血流が悪くなると皮膚の温度が低下し新陳代謝が悪くなり、真皮の働きが衰えて、しわ、たるみ、くすみ、かさつきの原因になる。

訳その2:ビタミンCの破壊

タバコ1本で25~100mgものビタミンCが破壊される為、ビタミンC不足をまねく。ビタミンCには、メラニン色素が出来るのを防ぐ作用があり、不足すると、しみ・そばかすなど色素沈着をおこしやすくなる。また、ビタミンCには、肌の弾力を保つコラーゲンの生成を助ける作用があるので、不足すると肌の、ハリ・ツヤが失われ、しわも出来やすくなる。さらに、ビタミンCは、活性酸素による肌の酸化を抑える作用があるので、不足するとその抗酸化作用も失われてしまい、老化の原因になる。

訳その3:活性酸素の仕業

タバコを吸うと活性酸素が増え、その活性酸素は細胞内の不飽和脂肪酸と結びついて過酸化脂質(サビ)に変化する。細胞膜が酸化してサビつくと、細胞が老化して、しみ、しわなどの皮膚の老化原因になる。また活性酸素はエラスターゼ(エラスチンを分解する酵素)を活性化してエラスチン(ゴム様の弾性を示す繊維)を分解してしまうので、さらに肌のハリを失わせて、しわを作る要因ともなる。

訳その4:一酸化炭素の仕業

タバコを吸うと体内に一酸化炭素が取り込まれてしまい、血液中のヘモグロビンが酸素ではなく、一酸化炭素と結合してしまうことで酸素不足になる。酸素が供給されなくなると、血中の色素が奪われて、肌の色や口唇の色が悪くなる。

訳その5:タールの仕業

タバコに含まれる暗色のタール成分が、肌の色を悪くする。毛穴にも付着することで、黒ずみの原因となる。また、タール(ヤニ)が歯につくと歯が黄色くなり歯肉も黒ずむ。タバコ臭い口臭の原因にもなる。

訳その6:煙の刺激

タバコの煙の粒子は肌自体にも刺激となる上、煙が目にしみる為、顔をしかめる回数が多く、しかめている間はコラーゲンの合成が行われないので、その部位にしわが刻まれる。また口から吸い込む煙はのどと声帯を通るので、その影響でガラガラ声になる。

「タバコは美容の大敵！」サイトより

週刊 タバコの正体

第14話

先々週のLHRで、2年生のみなさんに「タバコに関して抱いている感想」を書いてもらいました。その中から、将来の日本を背負う若者として“頼もしい”ものを、いくつか紹介します。

Taspoができて町のなかでタバコをすう人は、少なくなったと思う。これでタバコをすう人もすわない人も健康面や金せんだい問題も少なくなったし、未成年者の喫煙も少なくなっただけなのに、けれどもタバコを売って生活する人が大変だと思う。いくらタバコが悪いと言っても、国が促進してタバコの販売をさせていたのだから、タバコを、特に自動販売機で売って生活している人に補助金をしばらく払った方がいいと思う。ここまでタバコが広がったのも国のせいだと思うので、きちんと国にけじめをつけてもらいたい。

タバコはニコチンとかタールとかの有害物質のかたまりみたいなものなのに、なぜお金を出してまで買うのだろうと思った。吸っても得はないし、自分の体の健康を損なうというものだけなのに、日本はなぜタバコを販売しているのだろうと思った。僕はいつそのことタバコの販売を禁止してしまうか、タバコの値段をいままでの何十倍にも高くしたら吸う人も減ると思うし、あのいやなタバコのおいともなくなると思うので、そうしてもらいたいと思った。

タバコは有害物質が多く、吸うのは体に悪い影響をあたえるので良くないと思う。タバコを買わないようにさせるにはもっと1箱の値段を上げて、特に未成年が買うことができないようにすればいいと思います。後は、自動販売機でのタバコもなくせば、より買う人が減るし、タバコから出る副流煙も周りの人が吸わなくなって、みんな健康にいられると思います。

なぜ大人は子供の嫌がるタバコを吸うのかわかりません。気管が弱い子供のことを考えてほしい。子供の将来を思うならタバコの販売をやめてほしい。

いかがですか、『和工生の主張』は、なかなか立派です。

週刊 タバコの正体

第15話

今回も、2年生のみなさんに書いてもらった「タバコに関して抱いている感想」を紹介します。

周りの人が吸っても、自分は吸わないという自信はあります。1箱300円もするのでタバコを買うならもっと別の物を買うと思います。

タバコを吸っていて得をすることは何もないと僕は思います。わざわざ毎回毎回300円もお金をだして体を悪くするとか僕には考えられません。街中でタバコを吸っている人を見ると自分は嫌な気持ちになります。自分と同じ気持ちになる人は他にもたくさんいると思います。以前、僕達スポーツ選手がたくさんいる真横でプカプカとタバコを吸っている人がいて僕はすごく腹が立ち、何も考えていなんだなと思いました。タバコを吸う人は周りのことを考えてほしいと思いました。

タバコについては、大体わかった気がします。タバコの税金がこんなに高いと思いませんでした。自分の命をけずっているのに、お金を払ってまで吸いたいと思う人の気持ちがわからなかったです。

そばで吸われるのは、めっちゃ迷惑。くさいし真剣やめてほしい。吸っていない人にまで害がある副流煙が腹立つ。タバコを1万円ぐらいで売ればいいのかって思う。

タバコは体に良くないのに何で吸うんだろうと思う。タバコを吸ってイライラを解消しても、ニコチンが切れれば余計イライラするだけなのに、何でタバコに手を出すんだろうって思う。タバコはキライ。

自分が吸っているのにもかかわらず、周囲の人間の方が有害になるのはおかしいと思う。タバコでストレス発散するために、多大な額のタバコを買うなら、もっと違う金の使い方ストレス発散してほしいと思う。

そうですね。わざわざタバコを買う必要はありません。

週刊 タバコの正体

第16話

2年生のみなさんに書いてもらった「タバコに関して抱いている感想」を、2回連続で紹介しました。今回は、その傾向をまとめてみました。

	人数
2年生	350名
提出総数	285名
白紙	47名
「特になし」	25名
「吸うのは、その人の勝手、どうでもいい」	5名
「タバコは身体に悪いから絶対吸わない」「吸う人の気持ちが理解出来ない」	208名

『私は一生吸わない、吸う人の気持ちが理解できない』という傾向の感想が圧倒的多数でした。さらに、『そばで吸われると、メッチャ迷惑。臭いし、煙たいし、ホンマ腹立つ』という傾向の感想も目立ちました。タバコに関する様々な知識を吸収した諸君にとって、こんな感想が増えるのは当然のなりゆきです。

みなさんのまわりには、“禁煙”とさえ書かれていなければ堂々と吸う大人たちが一杯いることでしょう。タバコの有害性を知っている君達には、“そんな人”を見ると『ホンマ腹立つ』のはよくわかります。

しかし、百歩譲って“そんな人たち”のことを考えてみて下さい。そんな人たちは、なぜタバコを吸い始めてしまったのでしょうか？

吸い始めたきっかけは、それぞれに違うかも知れませんが、ほとんどの喫煙者は『タバコがとても有害で、にもかかわらず一度吸い始めたら、ほとんど死ぬまでお金を出して吸い続けることになる』恐ろしいモノだということを知らなかったのです。というより知らされていませんでした。パッケージには『あなたの健康を害するおそれがあります』とは書いていても『やめられなくなります』とは書いていません。だから、“タバコを吸うのはカッコいい”とか“タバコを吸うのは大人のあかし”などという風潮に騙されて、ニコチン依存症になってしまった大人たちが大勢いるのです。君達には腹立たしく見える人たちは、じつは一番の被害者なのです。

ちょっと前、騙されてタバコを吸い始めてしまった喫煙者たちは、禁煙社会が浸透するにつれ、まるで“悪人”のような扱いを受け始めています。タバコを許すのは良くありませんが、その被害者までを冷たくあしらうようでは、いがみ合う世の中を作ってしまうだけです。タバコの事をよく知っている君達の力で、喫煙者をタバコの罠から助けだしてあげませんか。健やかな世の中にするために。

週刊 タバコの正体

第17話

「暑いアツイ…」最中の8月末に始まった2学期でしたが、気が付けば「寒ー」と片をすぼめ手をこする姿が目立つ季節になってしまいました。今年も体育大会、和工祭、そしてマラソン大会と一番行事の多かった学期が、そろそろ終わろうとしています。そして、まさに終わったばかりの期末考査の結果が、君達の心境にどう影響しているかが、気になるところです。

さて、先週「タバコの事をよく知っている君達の力で、喫煙者をタバコの罠から助けだしてあげませんか。」と提案しましたが、君達の心には、どんなふうに響いたでしょうか。

「まわりに迷惑をかけずに吸ってくれれば、それでいいやん」「吸いたい人は、自分が納得してるんやからほっといてあげたら、いいんじゃないかな」…と感じた人が多いかもしれません。しかし、チラッとでも「どうやって助けだすの?」と思ってくれた人のために、簡単な“禁煙サポート”方法を紹介します。

「あの人にタバコをやめさせてあげたい」と思っているなら、たとえば…

「タバコは、ホンマに体に良くない。自分のためにタバコはやめた方がいい」と言い続けてあげる。

「やめてみようかな…」とつぶやいたら、「じゃー、薬局²に行って“ニコチンパッチ”を試してみたら。ホンマに効くらしいよ。」と言ってあげる。

“ニコチンパッチ”っていくらすんの?」ときたら「薬剤師さんが相談に乗ってくれて、3000円でおつりがくるらしい。」と言ってあげる。

「でも、ホンマにやめられるかな?」ときたら「そら、やってみなけりゃわからない。やめられるまで応援してあげるから、頑張ってみて」と言ってあげる。

……というふうなサポートはいかがでしょうか。簡単でしょ。

一旦、ニコチン依存症になると、タバコをやめるのは難しい。でも、禁煙に成功した人は、実は一杯います。何を隠そう私もその一人です。“禁煙”という目標を共有してくれる人がいれば、心強いし、応援されると頑張りがききます。それに応援する側にも、その人が頑張っている姿は喜びを与えてくれます。これがサポーターの醍醐味だと言えるでしょう。ゴールまでの道のりは簡単ではないかもしれませんが、でも苦労した分だけ、喜びは大きくなるはずですよ。ゴールするまで応援してあげてください。



産業デザイン科 奥田恭久

² 和歌山県ホームページ [分類で探す]欄 [健康づくり] [和歌山県のたばこ対策] [禁煙サポート薬局一覧]を参照してください。一覧に載っていない薬局でもニコチンパッチは購入できます。

週刊 タバコの正体

第18話

さあ、いよいよ明日から冬休みです。クリスマス、大晦日、お正月と続くので、あっという間に3学期が始まってしまいますが、新しい年を迎える節目なので、心静かに“ゆく年くる年”を考える時間をちょっとぐらい作ってみてください。

さて、そんな“ゆく年”最後の『タバコの正体』は、何かのはずみでニコチン依存症になってしまった喫煙者の一日をイメージしてみました。

	高程度依存	中程度依存	軽度依存
1本目	起床後、朝食まで	朝食後	出勤途中
2本目	出勤途中	出勤途中	朝礼（打ち合わせ）直後
3本目	出勤直後	朝礼（打ち合わせ）直後	昼食後
4本目	朝礼（打ち合わせ）直後	作業の合間	作業の合間
5本目	作業の合間	昼食後	帰宅途中
6本目	作業の合間	作業の合間	夕食後
7本目	昼食後	作業の合間	テレビを見ながら
8本目	昼休み	終業直後	風呂上り
9本目	昼休み終了前	帰宅途中	
10本目	作業の合間	夕食後	
11本目	作業の合間	テレビを見ながら	
12本目	作業の合間	風呂上り	
13本目	作業の合間	就寝前	
14本目	終業直後		
15本目	帰宅途中		
16本目	夕食前		
17本目	夕食後		
18本目	テレビを見ながら		
19本目	風呂上り		
20本目	就寝前		

上の表は、私の勝手な想像なので、この通りの生活をしている人はいないかも知れません。しかし普段、毎日20本吸うとなると、このくらいの頻度でタバコに火をつけなければならなくなります。

一日は24時間ですが、起きて活動している時間は16時間前後でしょう。この間にこれだけタバコを吸う時間を取られてしまうのは、やっぱり気の毒です。それも、自分の体を痛めつける時間なので、すから、かわいそうですね。

一日でも早く、そんな人たちをタバコの罠から救い出してあげませんか？「今さら・・・」なんていう大人もいることでしょう。でも、そのままでは来る日も来る日も、こんなにタバコを吸い続ける一生を送ってしまいます。一日でも早く、助けてあげてください。

産業デザイン科 奥田恭久