

週刊 タバコの正体

Vol. 17

第17巻 (2010.9.1～2010.12.22)

第1話	多数派なのは非喫煙者
第2話	わざわざ喫煙者は採用しません
第3話	禁煙タクシーは当たり前
第4話	タバコを吸う人は入学させません
第5話	健康増進法とたばこ事業法
第6話	タバコを止めておいて良かった
第7話	輝く自分
第8話	世の中のために
第9話	心筋梗塞
第10話	動脈硬化と心筋梗塞
第11話	心筋梗塞と受動喫煙
第12話	残留受動喫煙
第13話	スモーカーズフェース
第14話	バージャー病
第15話	大けがとタバコ
第16話	タバコを吸う人は対象外
第17話	スモークフリー

夏休みが終わりました。今年の夏は、とてつもなく暑い日が続いたせいで、たくさんの人が熱中症にかかったようです。症状がひどくなくても頭痛や吐き気を感じて、日中の活動を休止した皆さんも多かったのではないのでしょうか。

そんな暑さはまだ続いているようですが、2学期の授業や実習が始まりました。幸い今年から教室は“冷房”が効いています。ほんの数年前には「教室にクーラーがある」なんて夢のような話だったことを思うと、涼しい部屋で穏やかに授業が受けられることを感謝しなければなりませんね。

さて、通常の授業と同じように、タバコの勉強も再開します。まずは先月、JT(日本たばこ産業)が毎年行っている「全国たばこ喫煙者率調査」の結果が発表されたので紹介しましょう。それによると、成人の喫煙者率は23.9%(男性36.6%、12.1%)だったようです。

大人が10人集まれば、そのうちの2人は喫煙者ということになります。逆に見ると8人、つまりほとんどの人はタバコを吸わないのです。

いかがですか、みなさんの周りの大人たちを思い浮かべてみてください。「おっちゃんらは、ほとんど吸ってるような気がするで・・・」という声が聞こえてきそうです。確かに調査結果からも男性が10人集まれば3～4人は喫煙者だということですから、そう感じる人も多いでしょう。

では、「タバコを吸う人と吸わない人のどちらが多数派ですか」と質問されたら、どうでしょう。答えは間違いなく「タバコを吸わない人」なのです。

その昔、タバコの有害性がほとんど知らされていなかった頃、若者たちのあいだでは、タバコを吸わないと仲間外れにされる傾向にありました。しかし現在、大人たちのあいだで、その状況は逆転しつつあります。

例えば、仲間どうしで食事や旅行に出かけたとしても、副流煙の有害性を知っている人や、タバコを吸わない人が多いので、レストランや旅館の部屋は“禁煙”が常識となりつつあります。「仲間外れ」ではないにしても、少なくとも付き合い上、タバコがプラスに働くことはなくなってきました。

JTによると、昨年から今年にかけて喫煙者は、推定で100万人以上減っているそうです。

毎年、和歌山県民全員が禁煙に成功しているくらいのスピードで、タバコは消えていっています。

産業デザイン科 奥田 恭久

今年も就職試験の季節を迎え、大勢の3年生が面接練習に明け暮れています。総務省の7月時点の発表によると、日本の失業者数(働く所がなくて職を探している人の数)は、331万人もいるそうです。和歌山県の人口の3倍以上もの人が職を探しているので、高校はもちろん大学を卒業しても就職できない学生が増えている状況ですが、君達には、なんとしても就職してもらいたいと願っています。

ところで、そんなに就職状況がきびしいのは世の中の不景気が影響しています。つまり仕事そのものが少ないので、十分な利益を確保できなくなった企業は従業員数を減らさなければならなくなってしまうからです。そうならないために、企業は競合相手に負けないような努力をせまられるわけです。

じつは、次のような理由で「競争力を高めるために喫煙者は採用しない」企業が実在します。

社員の喫煙は、以下の3つの要素において競争力を弱めることになります。

■作業効率

喫煙者は血液中のニコチン含有量の減少により集中力を維持することができなくなります。

私のホテル業界での経験の中で、管理職がスタッフの集中力を維持させるため、勤務時間中に喫煙をさせる対応を行っているケースを何度も見てきました。これはスタッフ本人の能力の問題ではなく、中毒症状という病理的な原因によるものであり、結果的に社員の潜在能力を低下させています。

■施設効率

健康増進法の施行により、企業内の職場では分煙環境が必要になってきております。しかし、リゾート事業においては、少しでもスペースがあるなら顧客へのサービスに当てるべきです。

採算性の理由から厨房や作業用のバックスペースも節約している時に、社員の喫煙場所に投資するのは利益を圧迫することになります。

■職場環境

喫煙習慣のある社員には喫煙のための場所が設置され、より頻繁に休憩が認められるということは、喫煙習慣のない社員から見ると不公平に感じる問題です。

「なぜニコチン中毒の社員だけを企業は優遇するのか」とアルコール中毒の社員が主張したら、従業員食堂の横に社員用のバーを設置するのでしょうか。ニコチンが切れて集中できないという状況は、アルコールが切れて手が震えるという状況と差はありません。

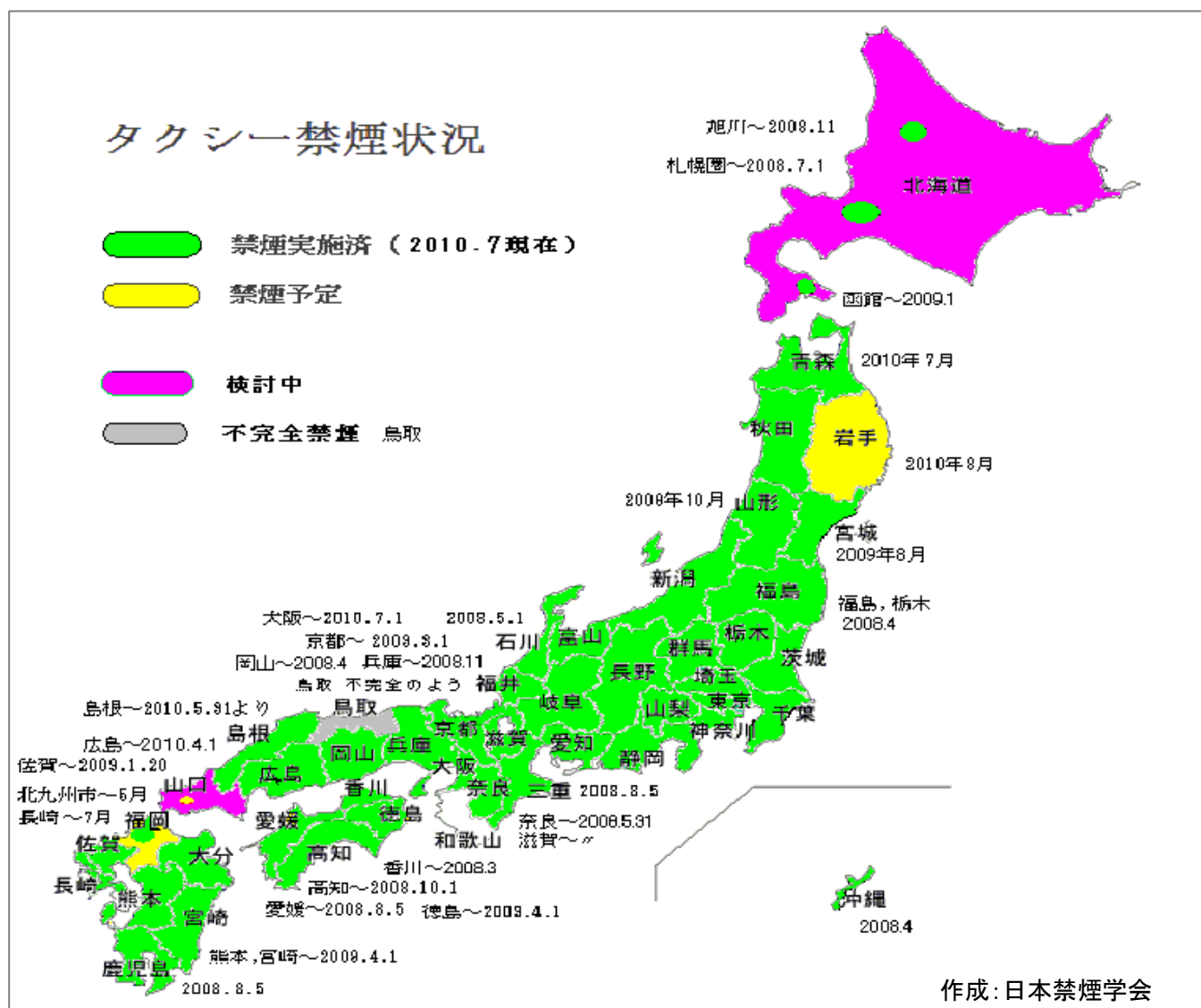
全員が喫煙習慣のない社員で構成するA社と、全員が喫煙習慣のある社員で構成するB社が競争すると、B社は最初から不利な環境に置かれます。人口が減少に転じ、本格的な淘汰の時代に突入し、企業が厳しい競争環境にさらされている時に、わざわざ最初から不利な環境を受け入れるべきではなく……

なるほど、わざわざ喫煙者を採用するのは不利ですね。

産業デザイン科 奥田 恭久

来月からタバコが値上がりし、1箱410円になります。この機会に禁煙する人も増えるでしょうから、ますますタバコを吸わない人が多くなり、いろいろな所でタバコが消えていきそうです。ところで10月1日から、確実にタバコが消える所があります。そこは山口県。「えっ、山口県はタバコを売らないの？」なんて思うかもしれませんが、そうではありません。

じつは、来月から山口県内の全てのタクシーが禁煙車になるのです。つまり山口県のタクシーからタバコが消えます。でも下の地図を見てもらえばわかりますが、全国的に禁煙タクシーは珍しいわけではなく、むしろ「まだ禁煙じゃなかったの？」と感じるくらい、タクシーが禁煙なのは当たり前になっています。そして、禁煙を予定していないのは、和歌山県だけとなっているのに気がつきませんか？皆さんのような未成年者も含めタバコを吸わない人の方が多いのに、タクシーもタバコ臭くない方がいいですよ。



今、日本では「禁煙が当たり前」の所がどんどん増えています。先週は、タクシーも禁煙が常識になっていることを紹介しましたが、今回はこんなニュースを紹介しましょう。

薬学を志す者「喫煙はダメ」 崇城大 入試要項に明記 熊本市

「たばこを吸う人は入学させません」ー。熊本市の崇城大学薬学部(学生数629人)が、来年度の入試要項に「入学者は非喫煙者とする」と明記した。11月の推薦入試から適用する。同大によると、九州の大学で初の試み。

薬学部の多くの卒業生は薬剤師や医療関係の仕事についている。10代で入学する学生が喫煙するのはそもそも法律違反だが、同大は「たばこを吸わないことは当然という雰囲気育てたい」という。

薬学部は2年前からキャンパス内を全面禁煙にしている。しかし、学外での学生の喫煙については指導が難しい。入学時から薬学部生を非喫煙者に限定すれば「学外で喫煙した場合も指導がしやすくなる」として入試要項を改定した。

違反した学生への罰則は設けず、大学側は本人の自主性を重んじる考え。

入学後に学生がたばこを吸い始めたら医療機関への受診を勧め、個別指導するという。

薬学部の宮本秀一・教務委員長(54)は「喫煙は副流煙などで他人にも害を及ぼす。思いやりをもった医療従事者に育てたい」と話している。

＝2010/09/08 付 西日本新聞朝刊＝

以前「喫煙者は採用しません」という企業があることを紹介しましたが、「入学者は非喫煙者とする」と宣言する大学が現れるとは思っていませんでしたね。

ところで日本には、いったい大学がいくつあるか知っていますか。……約750だそうです。

では、そのうち「敷地内全面禁煙」の大学はいくつあるのでしょうか。……約160だそうです。

小中高の学校は、児童生徒への受動喫煙を防止するために、「敷地内全面禁煙」はかなり前から常識となっていますが、成人の学生が大半を占める大学においても、その流れが大きくなってきており、キャンパス内でタバコが吸える大学は、どんどん減っていくでしょう。

もはや、世の中の潮流にさからってタバコを吸い始めるのは、どう考えても不利ですね。

現在、多くの人が集まる所のほとんどが“禁煙”になっているのは「健康増進法」という法律に、下の
ような条文があるからです。その昔「他人のタバコを吸わされている」施設が非常に多く、その健康被
害を防ぐために、2003年から施行された法律です。

健康増進法 第25条

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。

そして今年2月、厚生労働省は全国の都道府県知事に対し、「受動喫煙を確実に防止するため、
上記のような施設は原則として“全面禁煙”とせよ」、という公式な通知を出しました。これは“喫煙所”を
設置している分煙状態ではダメだ。ということなのです。

そのぐらい国をあげて、タバコによる健康被害を防ごうとしているのに、一方で次のような法律がある
ことも知っておいてください。

たばこ事業法 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。

タバコの有害性が世間に知れされていなかった1984年(昭和59年)にできた「たばこ事業法」とい
う法律です。人々の健康には全く触れず、経済の健全な発展を目的にしています。

私たちは、こんな相反する法律のもとで生活しなければなりません、タバコを吸うか吸わないかは
法律ではなく、将来の君達自身が決める事です。吸わない事を願っていますが、自分の意思で選択
をするには、今のうちに正しい知識と判断力をつけておく必要があります。

つい先日まで、「暑い」を連呼していたのが嘘のような季節になりました。朝晩は少し寒く感じるぐらいとなってきたので、そろそろ冬服で登校している生徒もでてきました。それもそのはず、10月は衣替えの時期ですからね。

さて、10月からタバコが値上がりしたのを知っていますか。みなさんには関係のない事のはずですが、不幸にもニコチン依存症にかかってしまっている生徒がいたとしたら、大いに関係があることでしょう。だって1箱410円もしますから、生徒ホールで食べる昼ご飯より高くなります。

1学期に答えてもらったアンケートによると、ほとんどの和工生は「タバコなんか一生吸うつもりはない」と考えているのですが、何かのはずみでニコチン依存にかかってしまっている生徒もいるようです。そこで今日は、もし自分がそんな立場になってしまったとしたら、どんな生活を送ることになるのか、ちょっと考えてみてください。

- ・ どうやってタバコを入手しよう？
- ・ タバコを買うお金は、どうやって都合しよう？
- ・ どうやれば親に、気付かれないだろう？
- ・ 学校で吸わずに我慢できるだろうか？
- ・ いつ、どこで、隠れて吸おうか？
- ・ 「ここなら吸っても見つからんやろ？」という場所はあるやろか？
- ・ でも万一、先生に見つかったら、どうしよう？

どうですか。考えただけで、ものすごくしんどい気分になりませんか。何かのはずみでニコチン依存になってしまうと、毎日毎日こんな思いで、苦労してタバコを吸わなければならない生活が待っているのです。

そして苦労をして吸い込んだ煙には、自分の命を縮める毒が含まれています。しかも16歳前後という発育段階にある年齢で、そんな毒を毎日吸収しているなんて考えると、とてもかわいそうで気の毒な気持ちになります。

今、多くのみなさんは「タバコに手を出さないで良かった」と感じていると思います。そして大人になっても同じように感じ続けることでしょう。

今、ニコチン依存になっている諸君も、今、タバコをやめれば、「タバコを止めておいて良かった」と大人になって感じ続けることができるでしょう。

産業デザイン科 奥田 恭久

先週、和工祭がありました。「This is 和工祭」と題して行われたオープニングセレモニーでは、2年生の各クラスが“歌”や“ダンス”を披露してくれました。クラス全員が舞台の上で、息の合ったパフォーマンスを繰り広げる姿をみると、「なかなかやるやん」と思わずにはいられませんでした。そして、日頃はなんとなく元気のない発言や行動が目につく君達が、輝いて見えました。

では、何で「輝いて見えた」のでしょうか？

「楽しんでいたから」「多くの人に見てもらっていたから」「仲間と一つになれたから」「練習したから」「集中していたから」「一生懸命だったから」……

理由を特定するのは難しいですが、周りの仲間が一生懸命に歌ったり、踊ったりしていると、自分も知らない間に一生懸命になってしまう。その姿を見て、さらにその隣の仲間が一生懸命になる。というような、お互いを高めあう雰囲気、私には「輝いて見えた」のでしょう。そして、そんな雰囲気を作り出せるのは、高校生ならではの若いエネルギーがあるからだと思います。

ところで、タバコの話に移りますが、タバコを吸っている姿は、どんな風に見えるのでしょうか？

周りの奴がタバコを吸いだしたので、知らない間に自分も吸っていた。そうして、気がつけば友達みんなでタバコを吸っていた。なんていう光景は、少なくとも「輝いて見える」はずがありません。それどころか、高校生がタバコを吸う姿は、ほとんど間違いなく“白い眼”でみられることでしょう。

君達高校生は和工祭のときのように、その若さとエネルギーで輝くことができます。しかし反面、子供でもない大人でもない思春期の君達は、大人社会の影響を受けやすく、好奇心からタバコに手を出してしまう事もありがちです。

そこで皆さん、想像してみてください。

友達みんなで一生懸命取り組んで「輝いて見える」雰囲気の中にいる自分と、隠れてコソコソ、タバコを吸ってる友達のなかにいる自分。

すべての和工生が輝く自分でいて欲しい。タバコに手を出してはダメです。

産業デザイン科 奥田 恭久

皆さん、タバコの煙をどう思いますか？

10年ほど昔は、「別に何とも思えへん」と答える人が大半だったので、喫煙者がいる場で「タバコの煙は、いや」とはっきり言える勇気のある人は少数でした。

しかし、下の表を見てください。

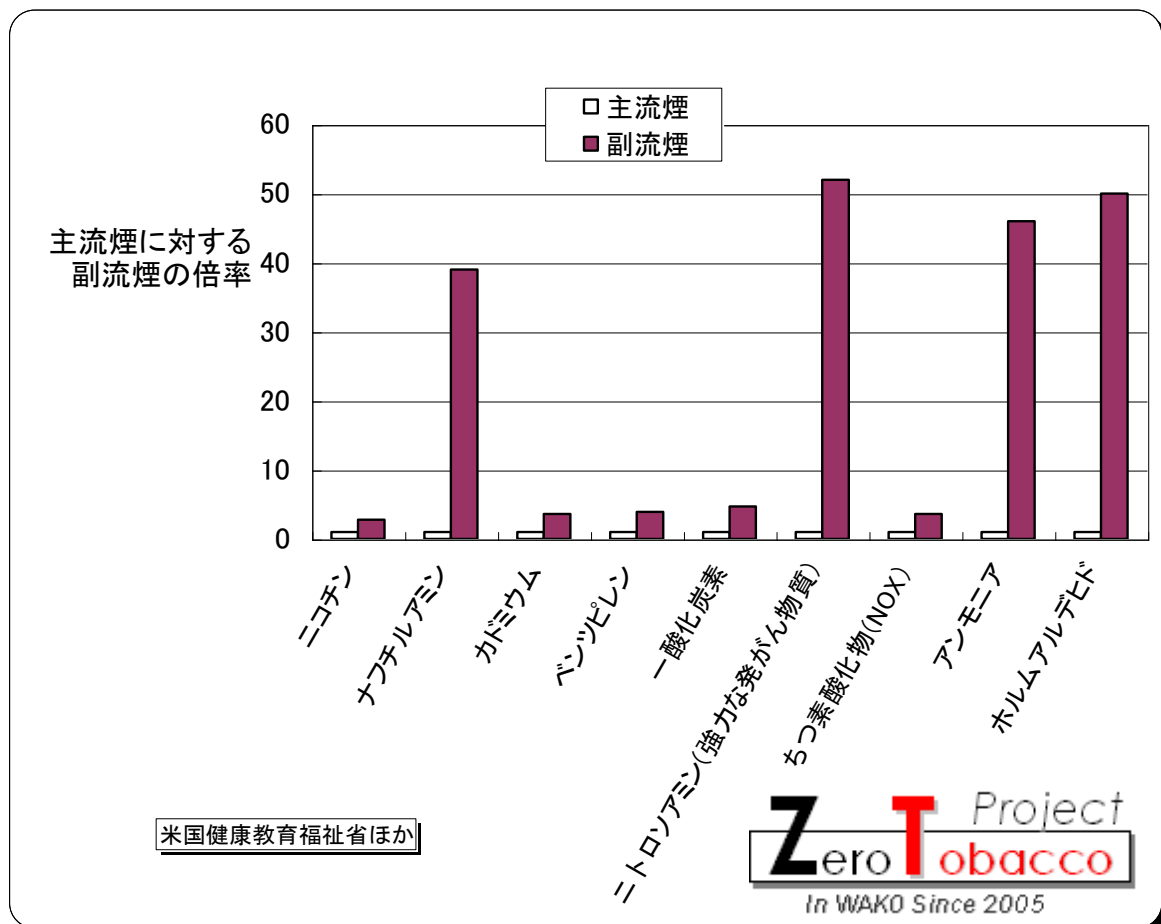
タバコをくわえている人が吸っている煙を“主流煙”、タバコの中から立ち上る煙を“副流煙”と言いますが、なんと喫煙者より吸わされている人の煙の方が、びっくりするくらい有害なのです。

「別に何とも思えへん」なんて、よく言えたものですよね。

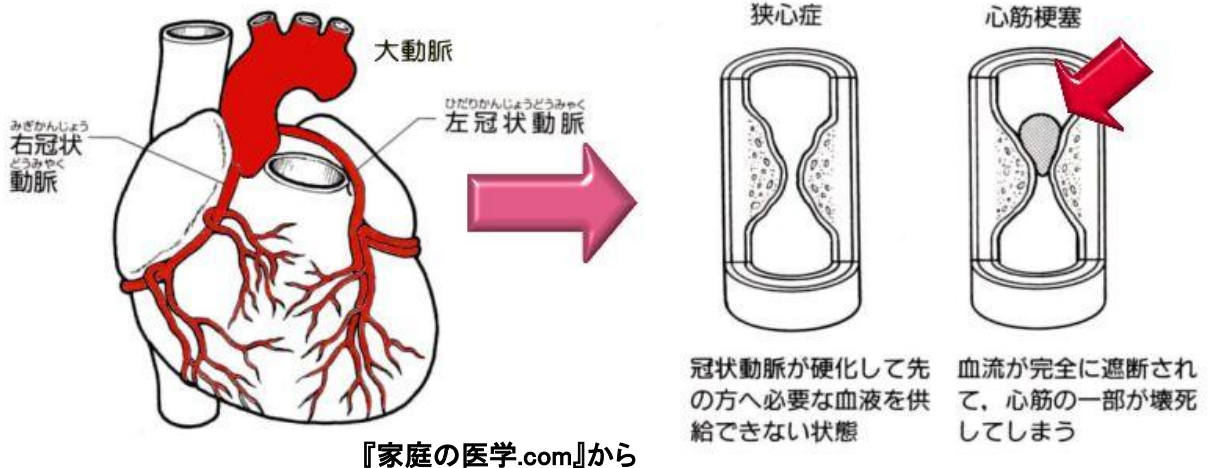
喫煙者が減れば、吸わされる人も減ります。

自分自身のためだけではなく、世の中のためにも、タバコには手を出さないでください。

産業デザイン科 奥田 恭久



皆さん、心筋梗塞(こうそく)という病気を知っていますよね。「名前は知っているけど、詳しくは知らない」という人がほとんどだろうと思いますので、ちょっと紹介します。



心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。1分間に60回～70回(一日あたり約10万回)も収縮して大動脈に血液を送りだしているのですから相当なエネルギーが必要です。だから心臓自体の筋肉(心筋)に血液を供給するために、“冠状動脈”という血管が心臓を取り囲んでいるのがわかりますよね。

この冠状動脈が詰まってしまう病気が“心筋梗塞”なのです。冠状動脈が詰まってしまうと血液が届かなくなった心筋が死んでしまいますから、心筋梗塞の致死率は30%～40%と推計されていて、亡くなった患者の半数以上は病院到着前に死亡されているそうです。怖い病気だと思いませんか。

では、どうして冠状動脈が詰まってしまうのかというと、中性脂肪やコレステロールが沈着して血管が狭くなるのが一番多い原因だそうです。一般に言われている“動脈硬化”と同じことが心臓で起きてしまうのです。

さて、この“心筋梗塞”は喫煙と大いに関係があるのです。その証拠にタバコのパッケージには「喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます。」という警告文が印刷されていますからね。

タバコを吸うと、なんで心筋梗塞になるのか？

そのわけは来週に“つづく”として、とりあえず410円もだして危険性を高める必要はありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

「タバコを吸うと、なんで心筋梗塞になるのか？」のつづきを紹介しましょう。

タバコの煙に多く含まれるニコチンは、脳に働いて「タバコを止められなくする」物質ですが、同時に血液中の悪玉(LDL)コレステロールを増やし、善玉(HDL)コレステロールを減少させてしまう性質もあるそうです。そして、タバコの煙に含まれる一酸化炭素も、低酸素血症を引き起こし血管内皮細胞に傷をつける原因となるそうです。

つまり、タバコを吸い続けると、下のイメージ図のように動脈硬化を進行させてしまい、血管のところどころが細くなり血液の流れが悪くなるところができてしまいます。これがひどくなると、血管が詰まったり、破れるような事態が発生し、血液が運ばれなくなった細胞が死んでいきます。

心臓でこんな事が起きると“心筋梗塞”を引き起こすわけで、突然発症することが多いので非常に怖い病気です。ちなみに、脳内で血管が詰まったり破れたりすると、“脳卒中”、“くも膜下出血”や“脳梗塞”と言われる病気になるのです。これらも突然発症し、致死率が高い恐ろしい病気です。

「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。」

一旦ニコチン依存になると、この警告を無視してタバコを買い続け、吸い続けてしまい、心筋梗塞や脳卒中で突然たおれる危険性を高めます。タバコに手を出してはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久



前回、タバコを吸うと動脈硬化を起こし、それがもとで心筋梗塞や脳梗塞になる危険性を高めるわけを紹介しました。でもいったい“心筋梗塞”や“脳梗塞”で倒れた人はどのくらい、いるのでしょうか？

厚生労働省が発表した平成18年度「人口動態統計月報年計(概数)の現況」には、次のような数字が並んでいます。

	全死亡者数	1,084,488	
①	悪性新生物	329,198	
②	心疾患	172,875	(急性心筋梗塞 45,039)
③	脳血管疾患	128,203	(脳梗塞 76,975)
④	肺炎	107,189	(慢性閉塞性肺疾患[COPD] 14,341)
⑤	不慮の事故	38,145	(交通事故 8,980)

平成18年の全国の死亡者は108万人、死因の2位は“心疾患”で17万人、3位は“脳血管疾患”で12万人でした。そしてそのうち“心筋梗塞”で4万5千人、“脳梗塞”で7万6千人も亡くなっています。

いかがですか。心筋梗塞や脳梗塞で亡くなった人の数は、交通事故による死亡者をはるかに上回っているのがわかりますよね。

こんなに多くの死者をだしている病気の原因の一つがタバコなのです。そして、喫煙者に限らず非喫煙者でも受動喫煙(他人のタバコを吸わされること)で、その危険性が高くなることを知っていますか？

アメリカのモンタナ州ヘレナ市というところで、全面禁煙条例が施行された6カ月の間に、心筋梗塞の入院数が40%も減少したそうです。同じような現象が、コロラド州、オハイオ州でも報告されているのに加え、国全体で全面禁煙法が施行されたイタリアでも、心筋梗塞の入院数は11%減少したと言われています。

あなたがタバコを吸わなければ、あなた自身が心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が減るだけでなく、周りの人の危険性をも減らすことにつながります。タバコに手を出さないでください。

産業デザイン科 奥田 恭久

来年1月1日から和歌山県内のタクシーが全て“禁煙”になることが決まりました。以前も紹介しましたが、和歌山県以外の都道府県はすでに、全車禁煙を実施していますので、これで日本からタバコが吸えるタクシーが消えるわけです。

今や喫煙者は人口の2割程度しかいないので大多数の人達は、喫煙者による副流煙を吸わされる立場にあります。そんな非喫煙者にとって、どのタクシーも“禁煙”であるというのは、吸わされる心配がないので安心して気持ち良く乗ることができます。

ところで、気持ち良く乗ることできる理由は、「吸わされる心配がない」こと以外にもありますよね。そう、「タバコくさくない」ことです。

タバコのニオイは、タバコを吸わない人にはとても不快に感じられます。今年5月に皆さんに答えてもらったアンケートによると、「家族がタバコを吸うのはイヤだ」と答えた人が700人近くもいたのは、このせいだと思います。

そして、この不快なニオイは、煙がなくても臭うことがあります。タバコを吸ったあとの喫煙者の衣服や髪の毛から臭ってきたり、喫煙が日常的に行われている部屋には、タバコのニオイがしみ付いたりします。特に、しみ付いたタバコのニオイはかなり頑固で掃除や換気をしたところで、なかなかとれません。

少し話は変わりますが、タバコを吸っている人が吸い込む煙を「主流煙」、そのタバコの先から立ち上る煙を「副流煙」と呼ぶことや、主流煙より副流煙の方が有毒であることは知っていますよね。実は、煙がなくても不快な思いをする“タバコのニオイ”にも名前があるのです。

副流煙を吸わされることを「受動喫煙」と呼ぶのを受けて、タバコのニオイをかがされることは「残留受動喫煙」と呼ばれています。ちなみに英語では「受動喫煙」を“セカンドハンドスモーク”、「残留受動喫煙」を“サードハンドスモーク”と言います。つまり“タバコのニオイ”は第3の喫煙ということでしょうね。

ニオイだけで、ただちに健康を害するわけではありませんが、不快な思いと同時に気分がふさいだり腹がたったりする人は多いでしょう。

そんな原因を作ることになるタバコを、わざわざ吸う必要はありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

上級生の皆さんは、下の写真を見たことがあると思います。1年生諸君も、小学校か中学校で見たことがあるかもしれません。2枚とも双子姉妹の写真です。



双子だと思ってみれば、「確かにそっくり」に見えますが、よく見ると、“しわ”の数があきらかに違います。

双子だから同じ年ですが、とてもそうは見えません。まるで、右側が若いころの写真で、左側が10年後ぐらいの姿のように感じますよね。



だけど双子だと言うのなら、左の人はなにかの病気で老けこんでしまったのかな？とも思ってしまいます。

じつは、左は“喫煙者”で右は非喫煙者なのです。上の二人は50歳代、下は40歳代そうです。

20年～30年もの間、毎日タバコを吸い続けると、だれも気づかないうちに、顔じゅうに“しわ”がどんどん増えて、年よりも老けた顔（スモーカーズフェース）になってしまいます。でもタバコを吸い続けると、どうして“しわ”が増えるのでしょうか。

それはタバコの主成分であるニコチンの仕業です。ニコチンは血管を収縮させ、血行を悪くします。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、かさつきの原因となるのです。さらに、タバコに含まれる暗色のタール成分が、肌の色を悪くし、毛穴にも付着することで、黒ずみの原因ともなります。

多くの喫煙者がタバコを吸い始めた若いころには、何十年か後の自分の顔がしわだらけの“スモーカーズフェース”になってしまうなんて想像していなかったことでしょう。

想像できていたら、タバコなんて吸い始めなかったでしょうに。みなさんは想像できますよね。

みなさん、前回のスモーカーズフェースの写真をどう感じましたか？

タバコを吸い続けると、しわが増えて老けた顔になるのは、ニコチンの血管収縮作用の影響だということを紹介しましたが、体じゅうに血液を運んでいる血管は、相当な長さがあるだろうと思いますよね。一体どのくらいあるでしょう？なんと大人の血管の長さは約10万 Km もあるそうです。地球の円周が約4万 Km ですから、かるく地球を2周してしまう長さがあります。

そして、その血管の95%は目に見えない細さの毛細血管だそうです。全身にすき間なく血液を運ぶためには、細くなるのは当然です。そんな目に見えない細い血管でニコチンによる収縮が起こると血液が流れなくなるのも当然かもしれません。

下の写真をみてください。この症状がひどくなると顔のしわどころではなく、手足の抹消血管がつまりその先の組織が壊死するような事態になることがあります。バージャー病（閉塞性血栓性血管炎）と呼ばれているこの病気は、喫煙が最大の原因だといわれており、国から難病の指定を受けているほど治療が難しいのです。



全国で8000人前後の人がバージャー病で苦しんでいるそうです。タバコを吸えば必ずこの病気になるわけではありません。でも、患者のほとんどは喫煙者だそうです。

あえて、こんな危険性なタバコを吸う必要はありません。

タバコを吸い続けると、血管を痛めつけてしまうことを繰り返し伝えてきました。その結果として“脳卒中”や“心筋梗塞”、そして前回紹介した”バージャー病”になってしまう事実を知ってもらいました。でも日常生活のなかで、これらの病気になった人と、そう頻繁に遭遇することはありませんよね。

それもそのはず、そんな病気の人は、私たちのような健康な人が生活している場所ではなく、病院生活をされている事が多いでしょうからね。君たちの年齢では、病院のお世話になる機会は少ないので、なおさらだと思います。

ところで、病院のお世話になるのは“病気”になった場合だけとはかぎりません。むしろ君たちのように健康で元気が有り余っていても、突然入院しなければならない事もあります。そうです、“ケガ”です。自転車で転倒したり、クラブ活動で骨折したりすることは、かなり頻繁におこりますし、健康な大人の人でも不意な事故で大けがをすることも多いにあります。

ここで、想像するだけでも怖いのですが、あなたの身近な人が、救急車で運ばれ緊急手術をするほどの大けがをしたと仮定してみてください。そして、何時間にも及ぶ手術が無事終了し、数日後には元気な笑顔が戻ったとします。その後事故のショックが消え、動けるようになったその人は喫煙者だったので、がまんしていたタバコを吸ってしまいました。

さて、みなさんよく考えてください。タバコを吸うと、血管は収縮します。つまり、手術直後の縫い合わせた部位の血管も縮むのに加えて、血流も少なくなるのです。そうするとどうなるでしょうか。せっかくなちゃんと縫合した傷口が開いてくることもあるそうです。

かなりショッキングな事象ですが、事故で切断した指の接合手術に成功しても、その後、本人の喫煙がきっかけで完治せず結局切断しなければならなく事もあるのだそうです。

本人が、たまたま喫煙者であったがゆえに、治るケガも治らなくなる事があるのです。

「もう少しタバコをがまんしておけば……、タバコさえ吸い始めていなければ……、」

そんな後悔をしないために、今、いや一生タバコに手をだしてはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久

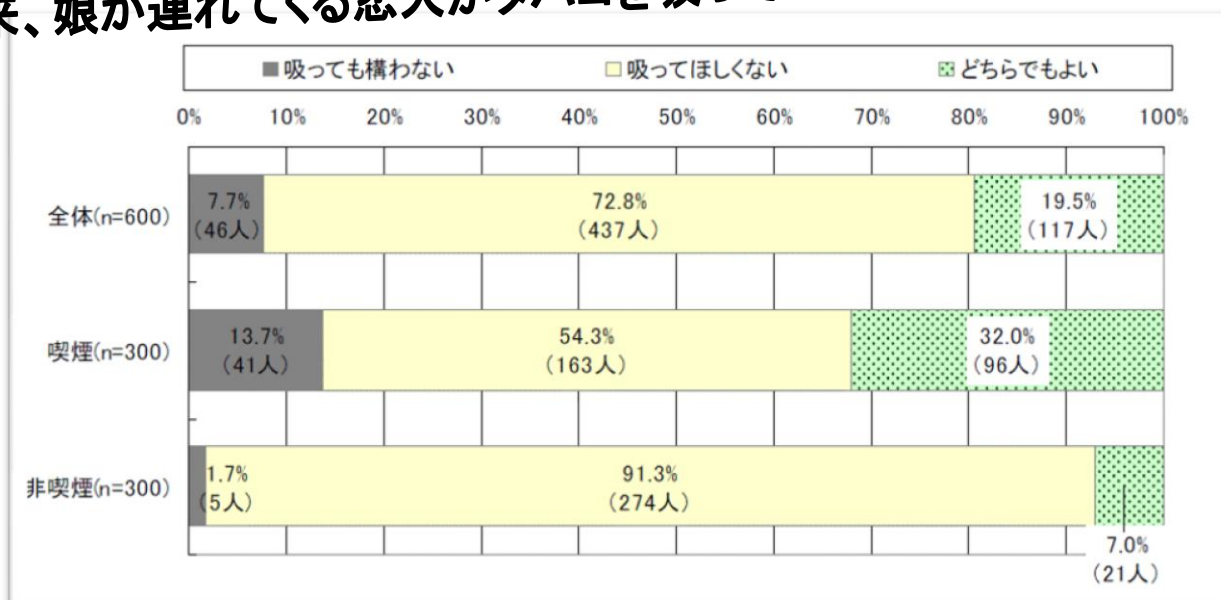
期末考査が終わり、そろそろテスト結果が返ってきていることだと思いますが、いかがでしたか。今年度の考査も残すところあと1回です。3年生のみなさんは無事卒業できるように、1・2年生は進級できるように、これからの授業に取り組んでください。

さて、下のグラフは、ある製薬会社が実施した「喫煙に関する父娘の意識調査」の結果です。喫煙習慣のある父娘とない父娘の300組ずつ計600組を全国から抽出して、インターネットでアンケート調査をしたそうです。

まるで「結婚するなら、タバコを吸う人は対象外」とでも言われているようですね。

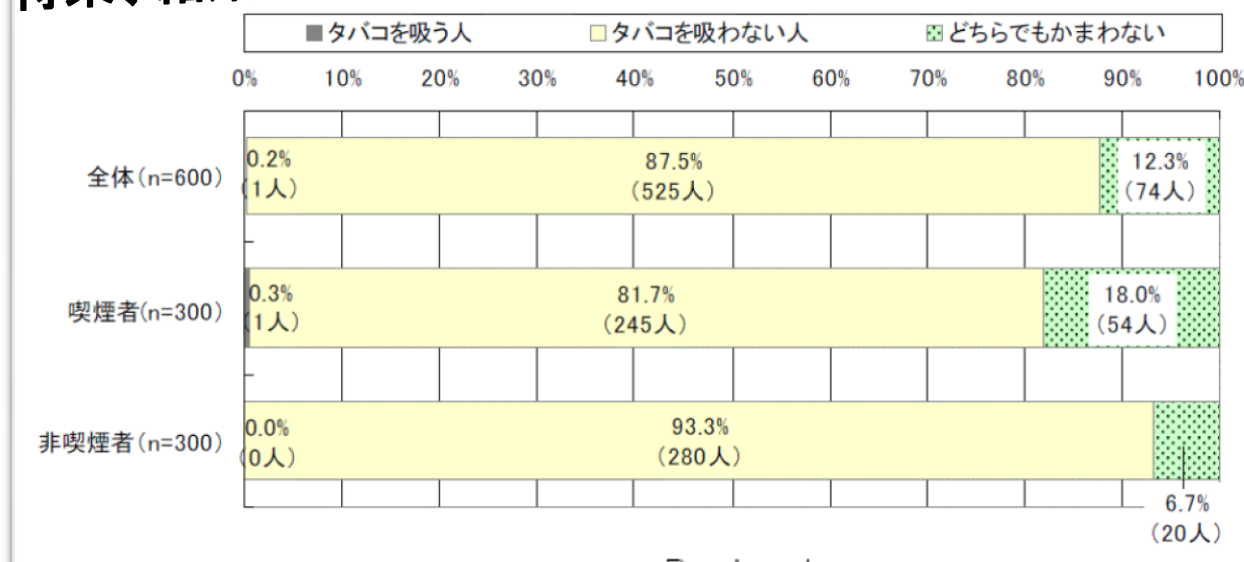
お父さんに聞きました

「将来、娘が連れてくる恋人がタバコを吸っていても構いませんか？」



娘さんに聞きました

「将来、結婚相手として選ぶならどちらの人を選びますか？」



いよいよ2010年も終わりに近づき、クリスマスに大みそか、そしてお正月と華やいだ雰囲気が続く冬休みも目前です。でも一方で、静かにこの一年を振り返って自分の成長を確かめたり反省したりするのにも良い時期です。是非そんな時間を作って、来年と言わず将来の事もついでに考えてみてください。

「タバコの正体」もこの一年、色々な事をみなさんに伝えてきましたが、今年最後は“スモークフリー”という言葉を紹介します。

“スモークフリー”と聞けば、ほとんどの人が「自由にタバコを吸える」ことだろう、と感じるでしょうね。しかし、本当は全く逆です。どういう事なのか、“バリアフリー”という言葉为例に説明します。

“バリアフリー”は、「この公衆トイレは、車椅子の方や、目の不自由な方も利用しやすいように作られた“バリアフリー”なトイレです」という風な使い方をします。つまり、身体にハンディがある方々が快適な生活をする妨げとなるバリア(障壁)を無くしてしている事を“バリアフリー”と呼んでいるわけです。

フリー(Free)という言葉には「自由にできる状態」というイメージが浸透していますが、「束縛されていない」とか「解放された」という状態を表現する事もできます。だから、“バリアフリー”が「バリア(障壁)から解放(フリー)する」という使い方をするように、“スモークフリー”は「スモーク(タバコ)から解放する」という意味の言葉なのです。

現在、タバコに束縛されている喫煙者は、まだまだ大勢います。そしてその副流煙によって、これまた大勢の人たちが、タバコの煙から“フリー”になれない場面が存在します。タバコの事を勉強している君たちには、「どこに行っても“スモークフリー”なのは当然だ」と感じて欲しいところですが、いかがでしょうか？

いつか、日本中が“スモークフリー”な場所になるというのは夢に近い目標ですが、そんな夢に向かって、君たちの仲間の言葉を紹介して、2010年を締めくくります。

自分も一度、周りの人が吸っていて興味をもって吸ってみたことがあります。とても苦くてそれ以降は吸わなかったけれど、そんな僕みたいに周りの子供達は少しの興味本位からタバコを吸っている。

だから、まずは周りの大人も、タバコを吸うのをやめたらいいと思う。そうすれば子供もタバコなんて吸わなくなる。

でも、大人のせいにするんじゃなくて、こうやって僕達がタバコについて勉強して、タバコの危険を知ってくことが大切だと思う。