週刊　タバコの正体

Vol.21

第２１巻（2012.1.11～2012.3.23）

第1話	まけるな！！和歌山
第2話	肺がん死亡率30倍
第3話	悪性腫瘍
第4話	何のために吸ってたのか
第5話	そう遠くない
第6話	誇らしい里
第7話	タバコの経済収支
第8話	タバコの罠
第9話	天が与えた試練
第10話	タバコの火
第11話	タバコと謹慎

和歌山県立和歌山工業高等学校　発行

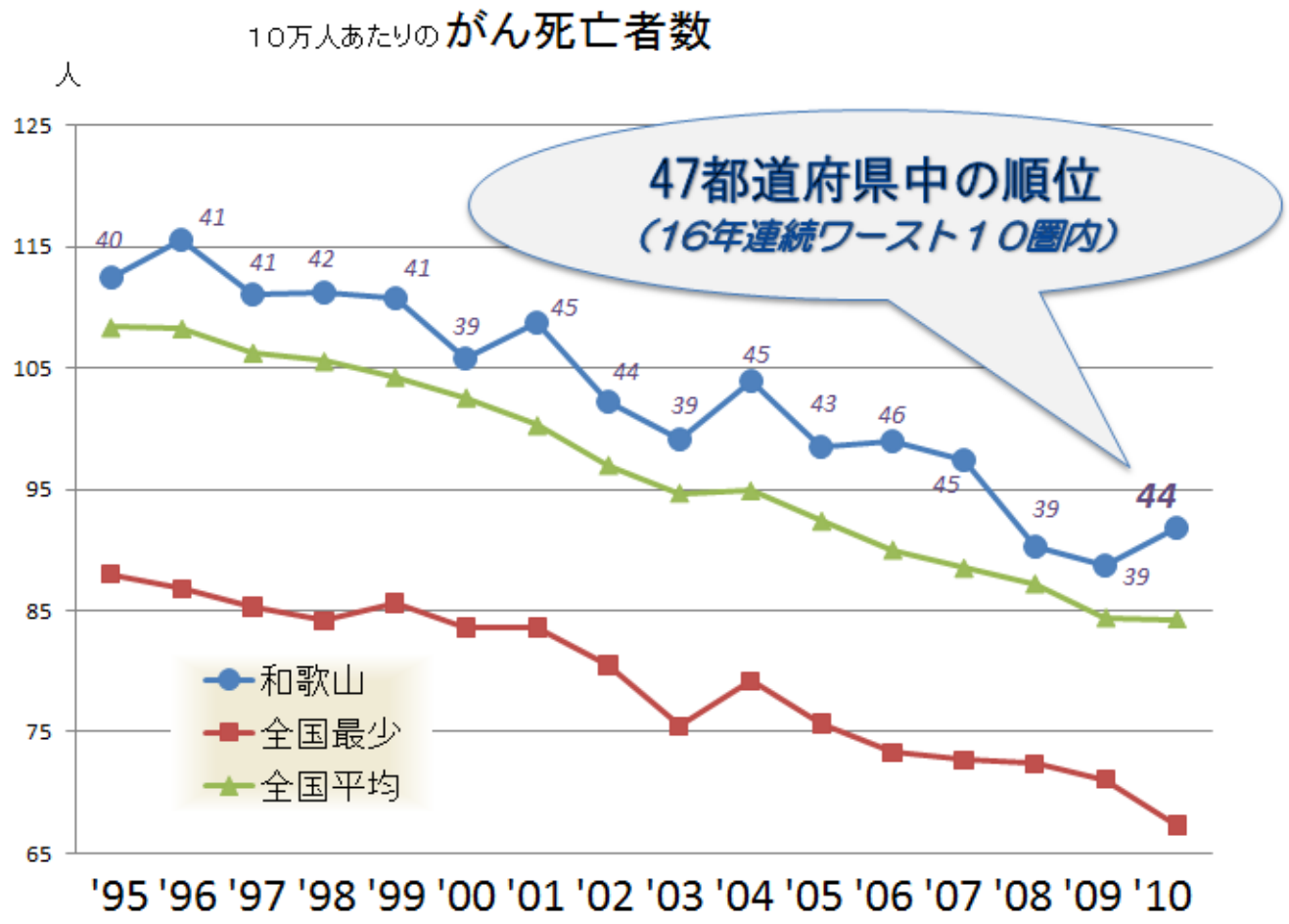
Serial number 282
volume 21
2012/1-3

第1話

週刊 タバコの正体

新年、明けましておめでとうございます。2週間ほどの短い冬休みでしたが、大晦日やお正月を挟んだので一年を振り返り、歳月の積み重ねを感じた人もいたでしょう。そう思うと、こうして新しい年を迎えられた事に改めて感謝し、昨年の災害を乗り越え、みんなで頑張る活気ある明るい一年にしたいものです。

さて、下の図は、国立がん研究センターが毎年発表している「がん統計都道府県比較　75歳未満年齢調整死亡率」のグラフです。16年前（1995年）から確実に死亡率は減ってきていますが、和歌山県の死亡率は、一番少ない県より10万人あたり30人も多く、常に全国ワースト10に入っています。人口100万人あたりにすると300人もがんで亡くなる人が多いという事です。



なぜ多いのか、原因は特定できないと思いますが、いつまでもこんな不名誉な状態では、やっぱり元気が出ません。せめて、がんの発症に大いに関係があるタバコはやめるべきだと思いませんか。

～紀伊半島大水害～
まけるな!!和歌山

大水害からの復興に向け、全県で『まけるな！！和歌山』を合言葉に頑張らなければならない今年こそ、タバコなんか吸ってる場合ではありません。

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

産業デザイン科　奥田　恭久

Serial number 283
volume 21
2012/1-3

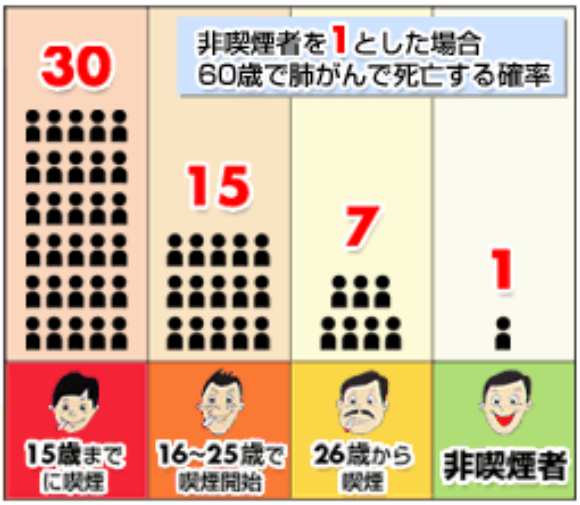
第2話

週刊　タバコの正体

タバコを何十年も吸い続けると、かなり高い確率で病気になります。その種類は下の表のとおりで、身体のいたる所に影響し、“がん”だけでも10種類以上もあります。

喫煙者本人への影響　富永祐民：日本医師会雑誌１１６（４）332，1996、日医ニュース第８４５号より

分類	急性影響・症状など	慢性影響・疾患など
呼吸器系	せき、たんなど	慢性気管支炎、肺気腫、呼吸機能障害
循環器系	血圧上昇、心拍数増加、末梢血管収縮、循環障害、手足のしびれ感や冷感、肩こり、首のこり、まぶたの腫れなど	虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、大動脈瘤、末梢血管閉塞症、脳血栓、くも膜下出血
消化器系	食欲低下、口臭など	胃・十二指腸潰瘍、慢性萎縮性胃炎、歯周病、口内炎、白斑症、クローン病、肝硬変
がん		肺がん、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん、腎盂がん、尿管がん、膀胱がん、子宮頚がん
中枢神経／感覚器系	知的活動能低下、睡眠（就眠）障害	脳萎縮、アルツハイマー病（？）、白内障、難聴
そ の 他		免疫機能低下、糖尿病血管合併症、骨粗鬆症、皮膚のしわ増加、体重減少、外科手術の予後不良
全身影響	健康水準の低下	寿命短縮、老化促進



君たちとタバコと肺がんの話、がん研究振興財団

そして、最悪の場合その病気で命を落とす可能性も高くなります。例えば、君たちの年代でタバコを吸い始めると、肺がんで亡くなる確率が、60歳になった時点で吸わなかった人の30倍にもなってしまいます。

タバコは、成長過程の君たちの身体には致命的なダメージを与えてしまうのです。人生で一番充実している期間に、何百万円もの大金をはたいてタバコを買い続け、自分の命を縮めてしまう訳です。

それを知ったうえで、吸い始めてしまうような馬鹿げた事はしないはずですよね。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial number 284

volume 21
2012/1-3

第3話

週刊　タバコの正体

タバコを何十年も吸い続けると、かなり高い確率で病気になります。その中でも、ガンは生命をおびやかす恐ろしい病気だという事は誰でも知っていますよね。でも「じゃあ、何でそんなに怖いの？」と聞かれて、ちゃんと答えられる人は少ないと思います。

そこで、Wikipedia に掲載されている「悪性腫瘍（ガン）」の項目を紹介しましょう。

「悪性腫瘍」とは、腫瘍の中でも、特に浸潤性を有し、増殖・転移するなど悪性を示すもののことである。

ヒトの身体は数十兆個の細胞からなっている。これらの細胞は、正常な状態では細胞数をほぼ一定に保つため、分裂・増殖しすぎないような制御機構が働いている。 それに対して悪性腫瘍は、生体の細胞がコントロールを失って無制限に増殖するようになったものである。こうしてできた異常細胞の集団が「腫瘍」であるが、この腫瘍が正常組織との間に明確なしきりを作らず浸潤的に増殖していく場合、悪性腫瘍と呼ばれている。多くの場合は以下のような機序で生体の生命維持に重大な支障を来し、多臓器不全や身体の衰弱でしばしば死を招く。

- 無制限に栄養を使って増殖するため、生体は急速に消耗する
- 臓器の正常組織を置き換え、もしくは圧迫して機能不全に陥れる
- 異常な内分泌により正常な生体機能を妨げる
- 全身に転移することにより、多数の臓器を機能不全に陥れる

どうでしょうか、わかりましたか。どうも“細胞が無制限に壊れてしまう病気”だということぐらいは、わかってもらえたでしょうか。異常細胞の集団が「腫瘍」だと書いていますが、腫瘍ができた場所によって、肺ガン、とか胃ガンと呼ばれるのです。

この腫瘍が小さい頃に適切な治療をすれば、治る可能性が高くなるのですが、人間の目で、やっと見えるほど小さい腫瘍でも、細胞レベルでみれば相当な数（1グラムのガン組織で約10億個）が壊れているのだそうです。だから顕微鏡でしか見えないぐらいの小さなガン細胞は血液やリンパ液の流れにのって違う場所に転移することも多く、治療後に違う場所で再発する事もめずらしくないそうです。

自分の気づかないところで細胞が壊れていくなんて、本当に怖いですよね。そんな病気の原因となるのが、タバコなんです。それを知ったうえでタバコを吸うなんて、考えられない行動ですよね。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial number 285

volume 21
2012/1-3

第4話

週刊　タバコの正体

タバコを何十年も吸い続けると、かなり高い確率で病気になります。それも、1週間や2週間で治るような軽い病気ではありません。先週勉強したように、生命をおびやかす“ガン”に侵されてしまうと、手術が必要になることも多く、完治するまでには長い期間がかかります。

その間は入院生活を送る人、通院しながら自宅療養する人など、いろいろなケースに分かれるでしょうが、治療費は相当な額になると予想されます。例えば「がん治療費.com」サイトによると、肺ガンで腫瘍を切除する手術をうけ、再発防止の抗ガン剤治療を4ヶ月間続けた場合、300万円ほどになるそうです。これは、一般的な目安ですので実際の治療費とは全く違う場合もあるかも知れませんし、入院中の病室費用などを考慮すると、もっと高くなる可能性もあるでしょう。

「へー、そんな病気になるのは、勘弁願いたいね」と思いますよね。

ところが、厚生労働省の平成17年時点の調査によると、ガン患者数は推計で300万人近くもいたそうです。そんなに多くの人がガンにかかるのだったら「なりたくないけど、万一そうなったら大変だ」という事で、働いている大人の多くは“ガン保険”や“生命保険”に加入しています。

毎月いくらかの保険料を払い込んでおくと、ガン治療を受けたとしても、その費用は保険会社が払ってくれるわけです。

ところで、ガンを発症する大きな原因が喫煙であることは、今や世間の常識となってきています。

なので、左の広告のように保険会社としては、ガンになる可能性が高い人には保険料は高く、低い人には安く設定するのは、当然と言えば当然です。

今、タバコを吸ってなくて、なおかつ一生吸うつもりのない皆さんにとっては、「保険料が安くなるなら、ラッキーやん、絶対タバコなんか吸わんとこ」って、思うでしょ。

一旦、タバコに手を出してしまうと、ほぼ毎日410円が必要です。それを50年間続けて700万円以上つぎ込んだあげくに、ガンの治療費に何百万円もかかるのでは、「何のためにタバコを吸ってたのか」と悔やんでも悔やみきれません。

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

産業デザイン科　奥田　恭久

Serial number 286

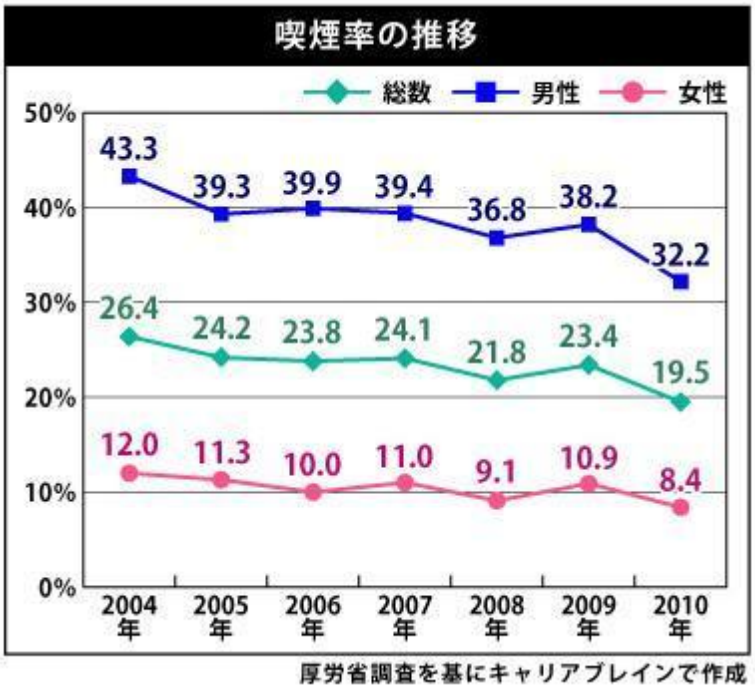
volume 21
2012/1-3

第5話

週刊 タバコの正体

タバコを何十年も吸い続けると、かなり高い確率で病気になります。

皆さんにとって、このフレーズはもう見飽きたと思いますが、昔から世間の大人達は、この事をあまり真剣に考えていませんでした。しかし最近、タバコが吸えない場所が増えたり、タバコの値段があがるなか、ようやく「やっぱり、タバコは身体に悪い」ことを真剣に考えはじめたようです。



じつはつい最近、厚生労働省が発表した2010年国民健康・栄養調査によると、喫煙率は日本全体で19．5%にまで減ったそうです。この数字は大人が10人集まっても、喫煙者は二人に満たない事を表わしています。（上図）

男性は32．2%、女性は8．4%にまで減少したのです。グラフが示すように、年々喫煙者が減ってきているという事は、それだけ“禁煙”した人がいるという事です。君達のように学校で、タバコの害の教育を受け、はじめからタバコを吸わない人もどんどん増えていますので、ますます喫煙者はいなくなっていくでしょう。

現在、和工では「タバコなんか吸うのは、馬鹿げている」というのが常識となっていますが、これが世間全体の常識となる日も、そう遠くないかもしれません。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

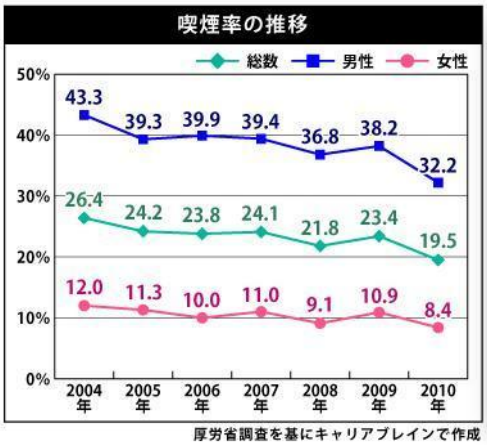
Serial number 287

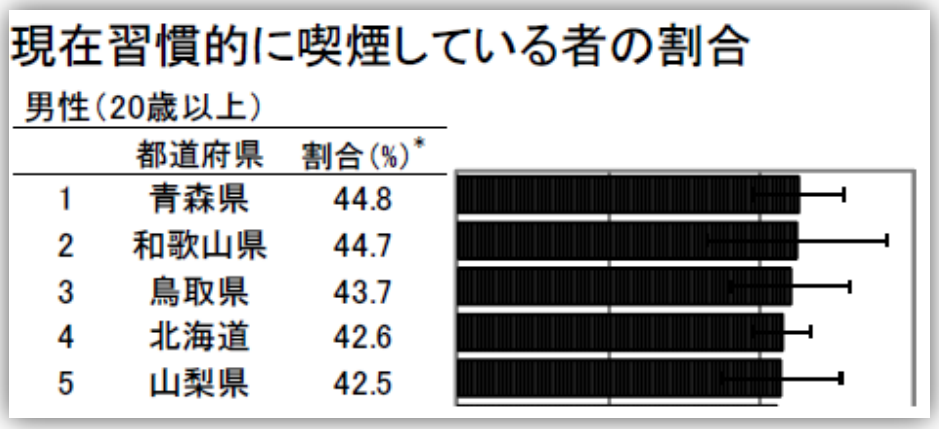
volume 21
2012/1-3

第6話

週刊 タバコの正体

前回、厚生労働省が発表した2010年国民健康・栄養調査によると、喫煙率は日本全体で19．5%男性は32．2%、女性は8．4%にまで減少した事を紹介しました。(左下グラフ)





じつは、この調査には「都道府県別」のランキング(右上)も発表されていて、我が和歌山県の男性の喫煙率は44．7%で、なんと1位とほぼ同率の全国2位でした。左のグラフにある男性喫煙率の32．2%より、10%以上も多いのです。和歌山県の成人男性の人口は約40万人ですから、その10%は4万人に相当します。つまり全国レベルに比べて喫煙者が4万人も多いわけです。

4万人と言えば、有田市や御坊市、それに新宮市の人口を超えています。

「へー、そんなに多いの」って感じませんか。こんなに多いと「和歌山はタバコくさい」ところになっているはずです。という事は、他人のタバコを強制的に吸わされる“受動喫煙”の機会も他府県に比べて、多くなっているはず、ですよね。

「いやー、それも困るなー」って感じませんか。私達は、ずーっと和歌山で暮らしていますから、自分達の地域がそんな事になっているなんて気づきようがありませんでしたが、知ってしまえば、「なんとかした方がいいんちゃう」って思いませんか。

今タバコを吸っているニコチン依存の大人達に禁煙してもらえばいいのですが、これが、なかなか難しいのです。そこで、皆さんの出番です。これから大人になる君達が、タバコを吸い始めなければ、確実に和歌山はタバコくさくなくなっていきます。

愛する和歌山を誇らしいふる里にするために、タバコはやめておきましょう。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial number 288

volume 21
2012/1-3

第7話

週刊　タバコの正体

タバコは人々の健康に大きなダメージを与えます。喫煙者本人はもちろん、その周りの人にも副流煙による健康被害をもたらす事は、皆さんはよく知っていますよね。では、タバコによって健康を害される人が増えると、どうなるでしょうか。

上の図は、タバコが日本全体にもたらす経済収支を示しています。

よく見てください、完璧に赤字です。タバコの売上より、それによる被害の方が、はるかに大きいのがよくわかりますよね。約3兆円の収益に対して、5兆円から7兆円もの損失を出しているわけです。これは、喫煙者が1本タバコを吸うたびに、自分やまわりの健康被害以外に、10円分の経済損失をだしている計算になるそうです。

ということは、タバコを売れば売るほど、赤字が増えるという事態を招いています。一般の会社がこんな経営状態では、すでに倒産しているでしょう。しかし日本の国は、かなり昔からこんなことを続けています。

「えっ、大丈夫なん？」って心配になりませんか。でも一旦ニコチン依存になると、人々はそんな事に全く無神経になってしまいます。だから将来の日本を救うために、君達は絶対タバコに手をだしてはいけません。何よりも、君達一人一人が健康な人生を送ることが、日本を支えることにつながります。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial number 289

volume 21
2012/1-3

第8話

週刊 タバコの正体

タバコは人々の健康に大きなダメージを与えます。喫煙者本人はもちろん、その周りの人にも副流煙による健康被害をもたらす事は、皆さんはよく知っています。じつは、タバコを製造して売っている会社も知っています。だから、タバコのパッケージには、次のような警告文が必ず印刷されています。

> 喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。疫学的な推計によると、喫煙者は肺がんにより死亡する危険性が非喫煙者に比べて約2倍から4倍高くなります。

> 喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます。疫学的な推計によると、喫煙者は心筋梗塞により死亡する危険性が非喫煙者に比べて約 1.7 倍高くなります。

> 喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます。疫学的な推計によると、喫煙者は脳卒中により死亡する危険性が非喫煙者に比べて約 1.7 倍高くなります。

> 喫煙は、あなたにとって肺気腫を悪化させる危険性を高めます。

タバコなんか、まったく興味のない人が増えていますので、「へー、そんなこと書いてるんや」って初めて知った人もいると思います。

さて、よく考えて下さい。「この商品を口にすると、死ぬ危険性が4倍になります」と書かれている食べ物を買う人はいるでしょうか。

冷静になればなるほど、そんな事を堂々と書いている物が売られている事が、おかしいと感じるのですが、現実には、タバコという商品は年間2000億本以上も売れています。どうして、そんな変な現象が起きてしまうのでしょう。

それは、“ニコチン依存症”という病気のせいです。一旦、この病気にかかってしまうと、いくら「死ぬ危険性が4倍になるで」って言われても買い続けるしかなくなるのです。これがタバコの罠です。だから、「肺がんの原因になります」って書いているのに買うのは、買う方の勝手だと言ってしまっては、あまりにもニコチン依存症の人たちが気の毒でかわいそうです。

どうか皆さんは、ニコチン依存症の人たちのそんな事情を察して、タバコを吸わせてあげるのではなく、禁煙できるよう助けてあげてほしいと思います。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial number 290

volume 21
2012/1-3

第9話

週刊　タバコの正体

先週、卒業式が行われ3年生を送り出しました。1年は長いようですが、アッと言う間に経ってしまいます。去年の今頃、一年生の諸君はまだ中学校に登校していて、和工の入学試験に向けて最後の準備をしていた事を思い起こせば、本当に1年は短く感じます。

そんな1年前の3月11日、あの東日本大震災が発生しました。その直後、被災地である宮城県気仙沼市立階上（はしかみ）中学校の避難場所となっていた体育館で行われた卒業式で卒業生代表が読み上げた答辞を紹介します。

本日は、未曾有の大震災の傷も癒えない最中、私たちのために卒業式を挙行していただきありがとうございます。

ちょうど、十日前の三月十二日。
春を思わせる暖かな日でした。私たちは、そのキラキラ光る日差しの中を、希望に胸を膨らませ、通いなれたこの学舎を五十七名揃って巣立つはずでした。

前日の十一日。
一足早く渡された、思い出のたくさん詰まったアルバムを開き、十数時間後の卒業式に思いを馳せた友もいたことでしょう。「東日本大震災」と名づけられる天変地異が起こるとも知らずに・・・。
（中略）
しかし、自然の猛威の前には、人間の力はあまりにも無力で、私たちから大切なものを容赦なく奪っていきました。
天が与えた試練というには、むごすぎるものでした。つらくて、悔しくてたまりません。
時計の針は　十四時四十六分を指したままです。でも、時は確実に流れています。
（中略）
生かされた者として顔を上げ、常に思いやりの心を持ち、強く、正しく、たくましく生きていかなければなりません。命の重さを知るには、大きすぎる代償でした。しかし、苦境にあっても、天を恨まず、運命に耐え、助け合って生きていくことが、これからの私たちの使命です。
（中略）
先生方、親身のご指導、ありがとうございました。先生方が、いかに私たちを思ってくださっていたか、今になってよく分かります。地域の皆さん、これまで様々なご支援をいただき、ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

お父さん、お母さん、家族の皆さん、これから私たちが歩んでいく姿を見守っていてください。必ず、よき社会人になります。私は、この階上中学校の生徒でいられたことを誇りに思います。
最後に、本当に、本当に、ありがとうございました。

大震災から、まる一年を迎えるにあたり、タバコには関係ありませんが、追悼と復興の祈りを込めて「“命”や“人生”や“日々の生活”を大切にして、天が与えた試練に立ち向かうべし」という君達と同い年の少年の言葉を胸にきざみ、これからも被災地の事を忘れず次の一年も共にがんばりましょう。

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

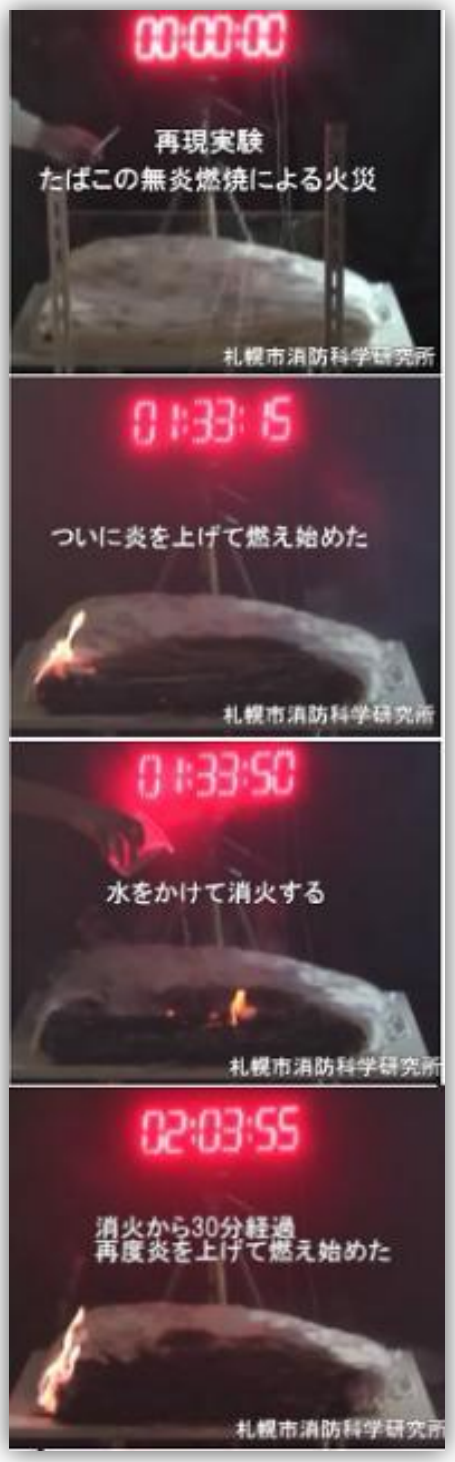
産業デザイン科　奥田　恭久

第10話
Serial number 291
volume 21
2012/1-3

週刊 タバコの正体

タバコを吸うには、“火”が必要です。紙で巻いたタバコの葉っぱを燃やして、その煙を吸うという行為が喫煙です。こう表現すると、すごく野蛮で原始的な響きがして現代人には似合いませんよね。

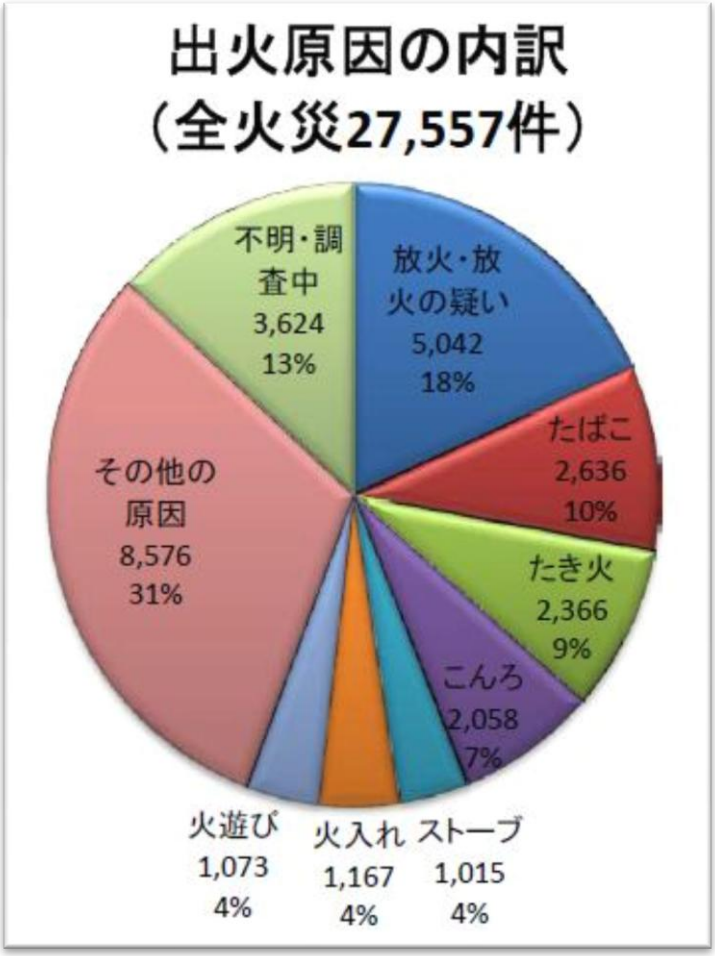
じつは、そんな野蛮な行為が火事の原因となっているのです。右のグラフを見てください。消防庁が発表した昨年の1月～6月の出火原因を示していますが、なんと世間の火事の10%はタバコの火が原因なのです。タバコは、その煙だけではなく“火”も世の中に大きな損害を与えているわけです。



そして、左の画像は火の付いたタバコを布団に落とした実験です。すぐに炎が出なくても 2 時間以上もくすぶり続けます。

こんな怖いものに手を出すに気になれますか？
火事を起こしても責任をとれますか？

産業デザイン科　奥田　恭久



Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial number 292

volume 21
2012/1-3

第11話

週刊 タバコの正体

3学期が終了しました。高校生活のうちの1年間が終わったわけですが、現在の心境はいかがでしょうか。そんなに特別な思いがある人は少ないかも知れませんが、君達が受け取った成績表には、1年間の自分の行動や努力の結果が現れていると思って、ちゃんと見て下さい。そして謙虚な気持ちでその内容を受け止めて下さい。「進級できたら、それでいい」なんて思わず、何人もの先生が、君達の事を1年間見てくれていたからこそ、ちゃんと評価してもらえるのですから、感謝しながら自分の事を見つめ直して下さい。

さて、タバコの正体も1年かけて43話を読んでもらいました。「えっ、そんなに読んだかなぁ」って感じると思います。全てを集中して読んでいる人ばかりではないでしょうし、読んだとしても記憶に残っている内容は限られてくるのは当然ですから。もっとも「タバコなんて、全く興味はないし一生吸うつもりはない」と思っている人が多くなっているので、なおさらでしょう。

しかし反面、すでに“ニコチン依存症”にかかっている生徒は何人もいます。彼ら彼女たちは一日の学校生活のなかで、ニコチン切れによるイライラに耐えかねて隠れて吸った灰や吸いがらをトイレに捨てているのです。その際あたり一面に不愉快なタバコの煙やニオイを撒き散らしています。姿を隠してゴミを巻き散らかしているようなものです。

不幸にしてニコチン依存症になってしまった人たちは、我慢したくてもできないので校内や登下校の際、喫煙を発見指導されるケースはなくなりません。そうなると喫煙した生徒は、何日間かの謹慎を命じられ、通常の授業は受けられません。「未成年の喫煙は法律違反だから、以後こんな事をしないように謹慎期間中にしっかり反省しなさい」ということなのです。

ところが、謹慎期間中に反省はできても“禁煙”することはかなり難しいのが現実です。それが“ニコチン依存症”ですから。だから、喫煙で謹慎を受けた生徒たちの多くは、再度喫煙を発見される場合が少なくありません。それが度重なると謹慎期間が長くなり、進級や卒業に影響を及ぼす事例もまた少なくないのです。

今、「タバコなんて、全く興味はないし一生吸うつもりはない」という人には、こんな心配は無用です。でも、もしあなたにニコチン依存症の友達がいるなら、ぜひ禁煙することを勧めてサポートしてあげて下さい。まわりの人が協力すれば、その友達をタバコから救えるかも知れません。そうすれば来年の今頃、いや今後も「タバコのせいで、進級できなかった」なんていう悲劇はなくなるでしょう。

産業デザイン科　奥田　恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005