

週刊 タバコの正体

Vol.22

第22巻 (2012.4.11～2012.7.18)

第1話	すばらしい高校生活
第2話	喫煙をやめるか、仕事を辞めるか
第3話	なにやってんの
第4話	ブライアン・リー・カーチス
第5話	ニコチンとタール
第6話	ニコチン依存と薬物依存
第7話	タバコの販売とたばこ事業法
第8話	どの法律を優先すべき？
第9話	アンケート結果
第10話	歯の衛生週間
第11話	ヘモグロビンと一酸化炭素
第12話	採用条件
第13話	ダメ。ゼッタイ。
第14話	禁煙飲食店
第15話	タバコと味覚

週刊 タバコの正体

第1話

新入生のみなさん、ようこそ和工へ。君たちの入学を心から歓迎するとともに、すばらしい高校生活を送れるよう、全校をあげて応援します。

でも実は、その“すばらしい高校生活”を送るのに邪魔になる事がたくさんあります。しっかり勉強するに、あえて必要のないもの……そのひとつが“タバコ”です。

在校生のみなさんは、「そんなこと分かってるよ。タバコなんか全く興味なし！」と思っていることでしょうが、新学年のスタートを機にもう一度、入学時の初心を思い出してもらうために、下の表を見直して下さい。

タバコには、この表以外に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るのです。まるで“毒の缶詰”ですよね。だから今、タバコに手を出していない人は、これから先こんなものに興味が湧いても決して経験すべきではありません。

紙巻たばこ煙有害物質の主流煙と副流煙中の含有量

※主流煙: 本人が吸い込む煙 副流煙: まわりの人が吸わされる煙

	主な影響(症状)	主流煙(MS)	副流煙(SS)	SS/MS 比
●発がん物質 (ng/本)				
ベンゾ(a)ピレン	発ガン物質	20-40	68-136	3.4
ジメチルニトロソアミン		5.7-43	680-823	19-129
メチルエチルニトロソアミン		0.4-5.9	9.4-30	5-25
ジエチルニトロソアミン		1.3-3.8	8.2-73	2-56
N-ニトロソノルニコチン		100-550	500-2750	5
4-(N-メチル-N-ニトロソアミノ)-1-(3-ピリジル)-1-ブタン		80-220	800-2200	10
ニトロソピロリジン		5.1-22	204-387	9-76
発ガン物質キノリン		1700	18000	11
メチルキノリン類		700	8000	11
ヒドラジン		32	96	3
2-ナフチルアミン		1.7	67	39
4-アミノビフェニール		4.6	140	30
O-トルイジン		160	3000	19
●その他の有害物質 (mg/本)				
タール(総称として)		10.2	34.5	3.4
ニコチン	心筋梗塞、狭心症	0.46	1.27	2.8
アンモニア	ニコチンをガス化	0.16	7.4	46
一酸化炭素	全身的な酸素欠乏	31.4	148	4.7
二酸化炭素		63.5	79.5	1.3
窒素酸化物	心血管疾患	0.014	0.051	3.6
フェノール類	繊毛傷害物質	0.228	0.603	2.6

『厚生労働省の最新たばこ情報』 サイトから

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

第2話

「何で、タバコなんか吸うの？ タバコを吸って、良い事なんてある？」

「クサイし、煙たいし、命を縮めるし、お金はかかるし、迷惑がられるし、吸う場所を探さんとあかんし、吸ってる時間がもったいないし、吸わんとイライラするみたいやし、口や鼻から煙が出ている姿なんてカッコ悪いし・・・」

そして現代は、次のような記事が新聞に載る時代なのです。

勤務中、たばこ持ち歩きも禁止…大阪市営地下鉄

読売新聞 4月12日(木)14時51分配信

全面禁煙の地下鉄駅構内で、職員の喫煙が相次いで発覚した大阪市交通局は、全ての市営地下鉄乗務員に、たばこはロッカーに保管し、勤務中は持ち歩かないように通知した。度重なる禁煙の指示にもかかわらず喫煙して電車を遅らせた助役について、橋下徹市長が懲戒免職を検討するよう求める事態になっており、もう失敗を繰り返せない同局の苦肉の策だ。

1月に長堀鶴見緑地線車両内での運転士の喫煙が発覚し、同局は駅構内の禁煙を通知。しかし、その後の2月22日にたばこが原因とみられる火災が御堂筋線梅田駅で発生した。

また禁煙通知が出たが、今月3日、今度は四つ橋線本町駅の助役が駅長室で喫煙して火災報知機が作動し、電車4本が遅れた。

同局は、「喫煙は、地上の喫煙所へ」という従来の方針では生ぬるいと考え、今月6日、全運転士と車掌計約1250人に、たばこは出勤時にロッカーに置くよう求めた。

バス運転手約1100人にも、勤務時間中は吸わないよう通知した。同局幹部は「職場での喫煙をやめるか、仕事を辞めるか、どちらかしかない」と語る

不幸にも興味本位でタバコに手を出し、ニコチン依存症になってしまうと、将来「職場での喫煙をやめるか、仕事を辞めるか」と言われて仕事を辞める、なんていう事が起こってしまうかも知れません。誰しも「そんな、バカな事はしないよ」と思うはずですが、ニコチン依存症の人は、「やめたいけど、やめられやん」という人ばかりなので、タバコのせいで仕事を失う可能性もあるわけです。

まったく良い事がないタバコに手を出さなければ、こんな心配は一切不要です。

賢明な和工生のみなさんは「そんな、バカな事はしないよ」と思っていますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

第3話

ニコチン依存症になってしまうと、お金をかけてタバコを買い、その煙を吸いこんで自分の命を縮めてしまいます。まったく馬鹿げている行動なのですが、「理屈ではわかっているけど、どうしてもタバコを我慢できない」という人が、ニコチン依存症なのです。

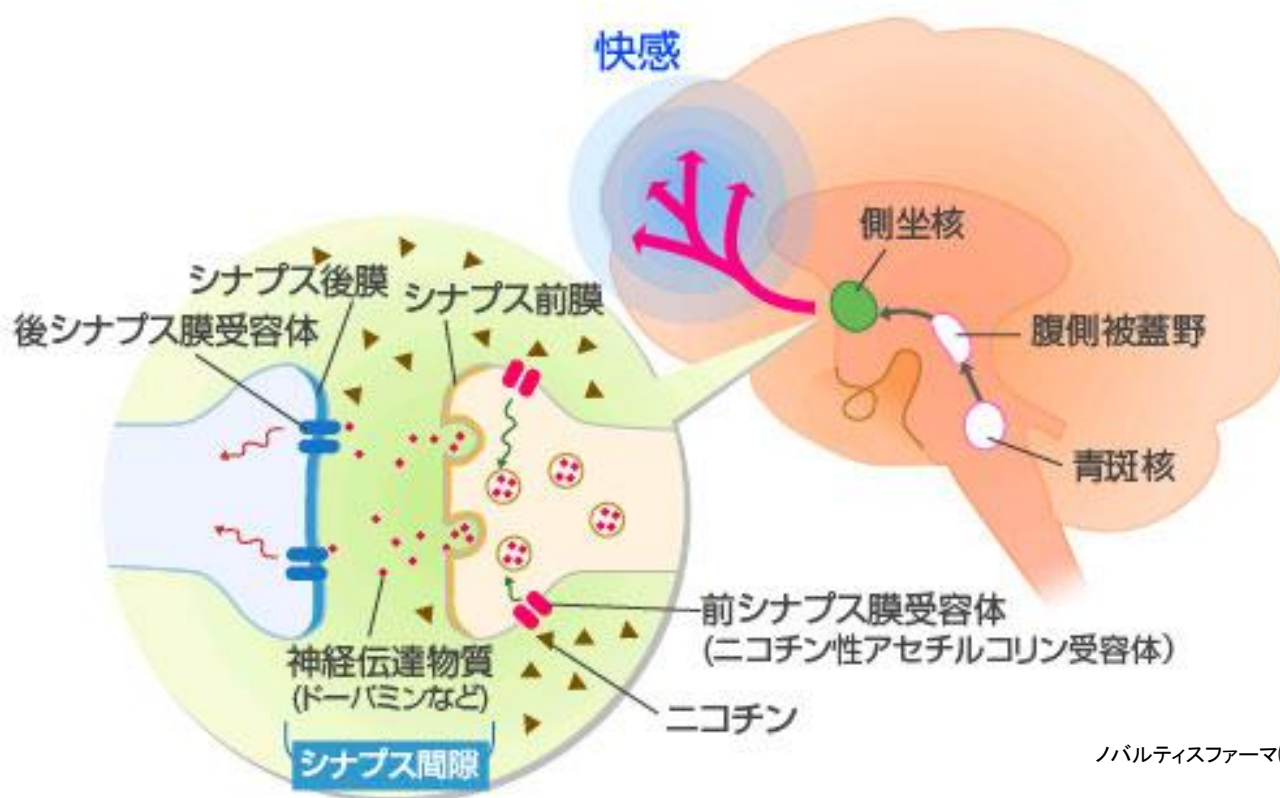
「わかっているけど・・・やめられない」のはどうしてなのでしょう？

それは、「理屈ではわかっている」という理性が及ばない生理的に深いところで、ニコチンに依存してしまっているからなのです。つまり自分の生命を維持するのに必要な、“息をする”とか“食事をする”とか“睡眠をとる”とか、と同じレベルで“タバコを吸う”病気になっているという事です。

下の図はその仕組みを示しています。なにやら医学的な難しい用語が並んでいますが、要するに脳の深いところでニコチンがなければ快感を感じられなくなってしまうのです。

生命を維持するために“息を吸う”のと、命を縮める事になる“タバコを吸う”のが同時に行われているなんて、本当に「なにやってんの」って言いたいですよね。

産業デザイン科 奥田 恭久



ノバルティスファーマ株式会社HPから

週刊 タバコの正体

第4話

タバコは時として、とてつもなく恐ろしい事態を引き起こします。

右の写真に、フロリダで幸せに暮らしていた親子が映っています。撮影された1999年3月29日には、息子を片手で抱きあげた精悍な父親のブライアンでしたが...

4月2日に肺がんを発病、下の写真のような姿となり、たった2ヶ月後の6月3日に亡くなりました。5月10日に34歳になったばかりでした。

13歳から吸い始めていたタバコが、彼の人生をたった34年にしてしまい、家族から父親を奪ったのです。

タバコをあなどってはいけません。とてつもなく恐ろしいのです。

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]



週刊 タバコの正体

第5話

タバコは人体に、おそろしいほどのダメージを与えます。

それもそのはず、タバコを水に溶かすと、こんな真っ黒な液体になってしまうのですから。

左のビンの中身は、タバコ365箱分のニコチンとタールで、おおよそ1Kg ぐらいにはなるそうです。

右は、タールだけを集めたものです。こんなにネバネバしています。

タバコを吸い続けると
こんなものが、身体にたまっていきます。

「タバコに手をださなくて、良かった」
そして
「一生、タバコなんか吸わんとこ」
って、思うはずです。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体

第6話

タバコに手を出してしまうと、ほとんどの人がニコチン依存症になってしまいます。すると、まるで魔法にでもかけられたかのように、毎日毎日、来る日も来る日も、体調がすぐれなくても、どんなに忙しくても、必ず何本ものタバコの煙を吸い込み始めるのです。

そうして、「こんな生活はまずい、タバコをやめたい」と思いはじめた頃には、心身ともに完全にタバコに縛られてしまっているのです。口からは「やめたい」という言葉は出ても、タバコの煙に手も足も縛られているようなものなので、逃げだすことが難しくなっています。

逃げ出せないまま、タバコを買い続け吸い続けると、皆さんも知ってのとおり病魔に襲われ、最終的には命を縮めることになってしまい、本当にかわいそうです。タバコの事をちゃんと知っている人は、こんなふうに“かわいそう”だと感じるだろうと思います。

ところが、タバコの本当の怖さを正しく知っている人は少ないので、親しい人がタバコから逃げられない状況でも、「本人が好きで吸ってるんやから」として、“かわいそう”だなんて感じる人は少ないでしょう。

さて話は変わりますが、タバコを吸い始めてニコチン依存になってしまうのと、覚醒剤に手を出して薬物依存になる経緯は、非常に良く似ています。どちらも、本人たちの気持ちが不安定な時期に、「気分が落ち着く」かのようなイメージに惑わされて、案外簡単に始めてしまいます。君たちのような思春期は、気持ちの不安定な時期でもありますから、この状況に陥る危険が高いのです。

とは言っても「覚醒剤なんて、聞くだけでも怖い」とか「覚醒剤なんか、見たことない」というのが正直なところでしょう。それもそのはず、覚醒剤(つまり麻薬)の取り扱いは法律で厳しく規制されています。それほど危険な薬物なのです。

では、タバコはどうでしょうか。規制どころか広告付きの自動販売機で24時間いつでも、日本のどこでも、売られています。ということは、まったく危険なものではないと言う事なのでしょうか。

そんな事はないですよ。タバコは麻薬に比べ健康被害の症状が現れるまでの時間が、非常にゆっくりなので怖さをほとんど感じませんが、最終的には命を奪う事態となることには変わりありません。

“かわいそう”な依存症の人を増やす事になるのに、どうして「いつでもどこでも買える」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7話

タバコは、どうして「いつでもどこでも買える」のでしょうか。

皆さんは、ほとんど気が付いていないでしょうが、タバコのパッケージには次のような警告文が表記されています。こんな危険なものが、「いつでもどこでも買える」のってマズイはずです。

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。

でも、タバコの自販機は全国で32万台も設置されているし、4万4千店舗のコンビニでも24時間タバコを売っています。さらには、スーパーや高級デパートでも販売していますよね。皆さんの通学途中にも、数多くの自販機とコンビニがあることでしょう。こんなにいろんな所で販売しても儲かるほど、タバコは売れています。ちなみに日本たばこ協会によると、昨年の販売本数は約2000億本だったそうです。

それもそのはずで、全国にはタバコを買わなければ生活していけないニコチン依存症の人が推計で2000万人以上もいますので、売れないわけがありません。喫煙者にとってタバコは生活必需品なわけですからね。喫煙者の立場からみると、生活必需品のタバコが「いつでもどこでも買える」環境は妥当なのかもしれません。

そして、「喫煙者は定期的に必ずタバコを買ってくれる」ので、国にとっても都合がいいのです。明治時代、タバコの製造・販売は国が独占し、その売上は国家予算に組み込まれていました。予算に組み込めるほど確実な財政収入だったということなのです。

現在は、国が独占しているわけではありません。しかし、以下の法律でタバコが売れるように国が支援しています。「お金のためなら、肺がんになっても関係ないの？」ってビックリしませんか。

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。

日本には、「お金のためなら、肺がんになっても関係ないの？」ってビックリするような「たばこ事業法」という法律がある事を知ってもらいました。じつは、1984年に制定されたこの法律は財務省の管轄なので、“産業”や“経済”などという文言しかでてこないのです。つまり国民の健康問題は財務省には関係ない、ということなのでしょうね。

これに対し健康問題を管轄する厚生労働省は、2002年に「健康増進法」という法律を制定し、施設の管理者に受動喫煙を防止する責任があるとしたのです。この法律のおかげで、日本の社会は随分タバコ臭くなりました。

「タバコを売って経済を発展させよう」とする法律を守れば、健康を損なう人がどんどん増えます。一方、「健康を維持するためにタバコを吸わせない」法律を守ればタバコは売れなくなるでしょう。相反する内容なので、実際に両立するのは困難だと思われます。

いま日本は、ややこしい状況です。将来の日本がどうなるかは、君たち若者の行動にかかっています。どちらの法律を優先するべきか、よく考えてみて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

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。

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。

週刊 タバコの正体

第9話

先月、皆さんに協力してもらったアンケートの結果を紹介します。

1092人中848人もの和工生が「一生、タバコを吸わないつもり」だと答えています。対して「大人になったら、タバコを吸うつもり」の人は、たった60人でした。さらに、「タバコはカッコ悪い」と思う人は、「かっこいい」と思う人の5倍もいます。

もう、タバコを吸わない事は和工生の“常識”です。

産業デザイン科 奥田 恭久

	今回の 回答数		今回'12/5 (%)	前回'11/5 (%)
1	573	タバコを吸うのは、かっこ悪い	53	50
2	122	タバコを吸うのは、かっこいい	11	10
3	935	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	87	88
4	92	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	8	7
5	848	一生、タバコは吸わないつもり	78	77
6	60	大人になったら、タバコを吸うつもり	6	5
7	566	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	52	47
8	315	友達がタバコを吸っても、平気だ	29	32
9	518	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	47	47
10	333	先生がタバコを吸っても、平気だ	31	32
11	668	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	61	60
12	242	家族がタバコを吸っても、平気だ	22	25
13	859	タバコを吸うと、ガンになる	79	80
14	45	タバコを吸っても、ガンにならない	4	4
15	103	タバコの値段は、安い	9	12
16	862	タバコの値段は、高い	79	77
17	693	学校でタバコを吸ってほしくない	64	65
18	186	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	17	17
19	193	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	18	19
20	665	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	61	58

総数 1092

週刊 タバコの正体

第10話

先週は「歯の衛生週間」だった事を知っていたでしょうか。毎年6月4日～10日は、歯の衛生に関する正しい知識の普及啓発を行うことになっています。

健康を保ち、命を支えるのは食べる事から始まります。そして、ちゃんと食べるには健康な“歯”が必要です。ところが、口の中は自分の目で見えないので、多くの人は歯の健康状態について無関心になりがちです。その上にタバコを吸いだせば歯と歯茎は、そうとう過酷な環境にさらされます。

大切な歯をこんなに痛めつける事になるのに、タバコを吸うなんて、考えられへんですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

喫煙と歯周病

ニコチンの血管収縮作用によって歯肉がロール状肥厚をおこしている。



歯周病



歯周組織の免疫抵抗力が低下してくるので、歯肉が退縮し歯槽骨の吸収も高度に現れる。

着色歯



タールなどによる着色で、見た目が悪くなったり、プラークが付きやすくなる。また、口臭の原因にもなる。



ブラッシングは比較的良く、プラークが少ないにも関わらず歯槽骨の吸収が大きい。ポケットが深く歯の動揺もあるのが、喫煙者の歯周病の特徴である。

奈良県歯科医師会ホームページから

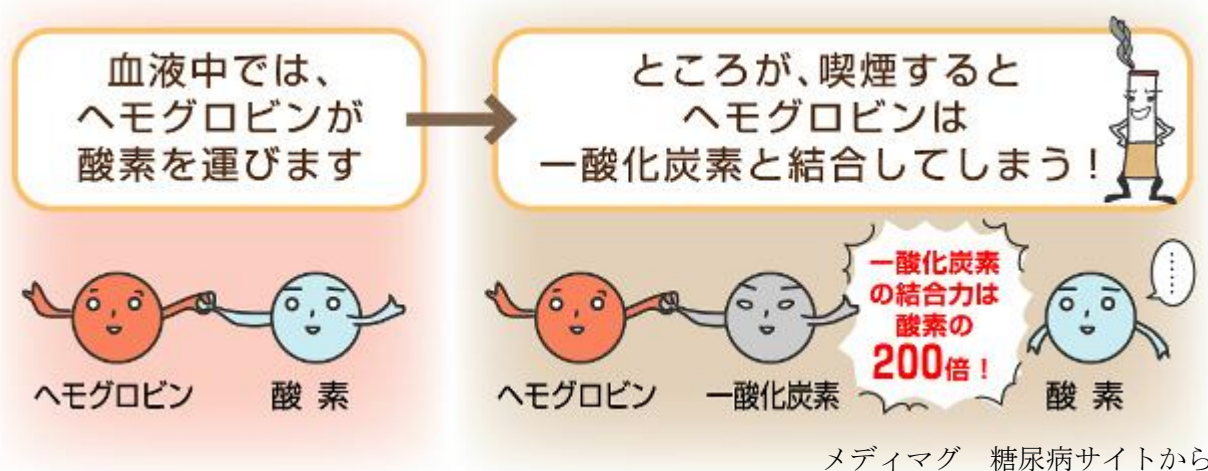
週刊 タバコの正体

第11話

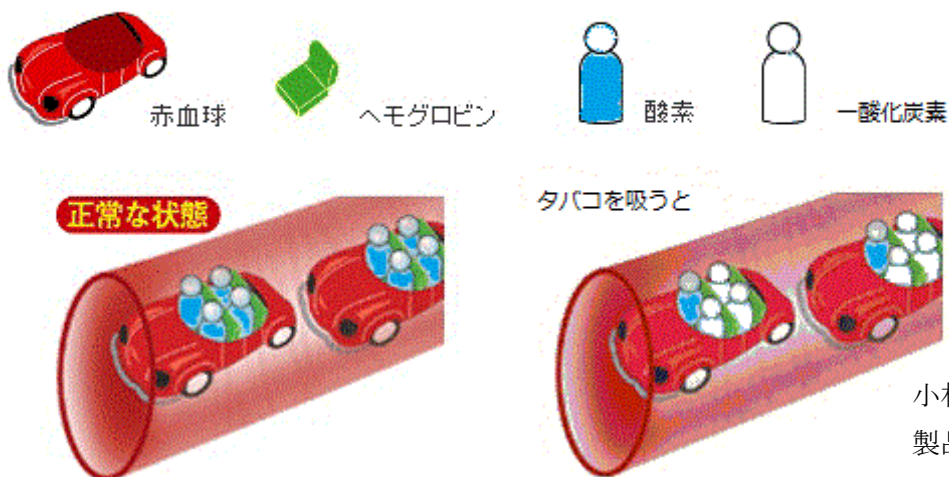
タバコには200種類以上の有害物質が含まれていますが、そのうち下の3つは三大有害物質と呼ばれています。

①ニコチン ②タール ③一酸化炭素

ニコチンとタールは知っているでしょうが、一酸化炭素はあまり知られていません。そもそも一酸化炭素はタバコが燃えないと発生しないので、タバコの葉には含まれていませんからね。なのに三大有害物質にと呼ばれるのは次のような症状をおこすからです。



赤血球を「車」、ヘモグロビンを「イス」、酸素を「人」に例えると...



つまり、タバコを吸うと酸欠状態となるわけです。運動すると酸素がたくさん必要とされるのに、タバコを吸っていると酸素不足となり、本来の運動能力が発揮できなくなるどころか息切れさえ感じる事態になってしまいます。……ちょっとした運動でゼーゼー言うてしまうようには、なりたくないよね。

週刊 タバコの正体

第12話

6月も下旬となり、もうすぐ1学期の期末考査が始まります。そして来週から7月に入ります。また暑い夏を迎えるわけですが、同時に7月は企業からの求人票が届く時期でもあります。毎年のことですが3年生の諸君には、人生の大きな節目となる就職を決める重要な夏が始まります。

長引く不況が日本全体を苦しめている社会状況のなか、企業の採用状況もかなり厳しいのが現実です。君たちが求人票を見比べて企業を選ぶのと同じように、企業は応募者の中から、より優秀な人材を選ぶのは当然です。

さて、より優秀な人材を選ぶ基準は、会社の事情によって違いますが、最近その基準に“タバコを吸うか吸わないか”を含める会社が増えてきています。

なぜでしょうか、その理由を紹介しましょう。

1. 他人のタバコを吸わされる受動喫煙を防止するために、職場は終日禁煙なのが普通です。だからニコチン依存症の人を採用すると、その人のためにタバコの煙が漏れない喫煙所をつくらなければなりません。会社としては、そんなお金は出たくありません。
2. そして、職場は禁煙ですから、ニコチン依存症の人は一日に何回も喫煙所にタバコを吸いに行かなければなりません。この時間は作業がストップしますから、会社としては損をします。
3. さらに、喫煙を続けていると病気になる確率が高くなり、病気療養のための休職が増えると本人も困りますが、会社も困ります。
4. また、接客を要する仕事では、喫煙者の衣服についてのタバコのニオイが会社のイメージダウンにつながると考えている会社もあります。

タバコなんか吸っているはずがない君たち高校生の採用条件には、こんな基準が適応されるはずはありません。でも、このような考え方が企業の常識となりつつあるのは事実なのです。

タバコは本人の健康を損ね、命をも縮めるだけではなく、生活を支える仕事にも影響を及ぼす時代となってきています。あえてタバコに手を出す必要は、まったくありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

第13話

先週、2年生の皆さんは薬物乱用に関する講演を聞きましたね。下の図は、その資料の中から抜粋したものです。

なぜ、薬物乱用はいけないのか。

1. 脳をおかされて、心も身体もメチャクチャになる

覚醒剤の場合

幻覚・妄想
フラッシュバックを起こす。
血圧が異常に高くなる。
静脈に炎症を起こす。
強い疲労感や倦怠感、脱力感におそわれる。
依存性が強い。

シンナーの場合

記憶力低下、幻覚、妄想、認知障害を起こす。
歯がぼろぼろになる。
視力の低下・失明する。
肝臓・腎臓の障害を起こす。
生殖器官の萎縮を起こす。
手足のふるえ、しびれ、麻痺が出る。
成長期の青少年には、胃がのびない、筋肉がとろえる、体重が減るなどの症状が現れ、骨やからだの発育をさまたげる大きな原因となります。

MDMAの場合

混乱、暴言、聴覚障害、熱卒中、けいれん、記憶障害になる。
高血圧になる。心臓の機能不全、心臓発作を起こす。
肝臓の機能不全を起こす。
薬性の高体温による筋肉の著しい障害を起こす。
腎臓と心臓血管の損傷を起こす。

大麻(マリファナ)の場合

精神障害:大麻精神病(幻覚・妄想など)を起こす。
生殖機能への悪影響を起こす。
肺ガンの誘発を起こす。

その他の害

薬物を注射で乱用する場合、各種の感染症(エイズ、肝炎など)の原因になります。
大麻では精子の異常が、シンナーやコカインでは先天異常などの報告があり、妊娠、出産にも悪い影響があります。

2. 自分の意志では止められなくなる

薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、薬物の“依存性”と“耐性”

依存性 → 一回ぐらいなら大丈夫と思って、また使いたくなり、繰り返し使わずにはいられなくなってしまふ。

耐性 → 使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効きめがうすれていく。

一回だけと思って始めた人も、薬物の“依存性”と“耐性”によって使用する量や回数がどんどん増えていき、どうしようもない悪循環に陥ります。もはやそうになると自分の意志だけでは止めることはできません。

厚生労働省・都道府県
後援:(財)麻薬・覚醒剤乱用防止センター

覚醒剤、大麻、シンナーなど様々な種類の薬物は、人間の身体も精神もぼろぼろにしてしまいます。でも、

1回だけなら平気さ
イライラがとれてすっきりするよ
ちょっとだけ、ためしてみない
みんなやてるよ

などの誘い文句にのってしまい、手をだしてしまうと上の図のような事態に陥ります。

被害の症状がでるまでの時間と程度に差はあっても、薬物依存とニコチン依存になってしまう経緯は、まったく同じなのです。

だから、タバコも薬物も『ダメ。ゼッタイ。』という態度が必要です。

週刊 タバコの正体

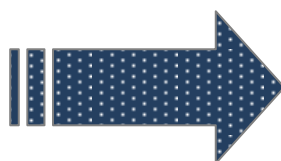
第14話

次に示す、都道府県別の数字は何を表わしていると思いますか。

2009年1月

東京・・・3,768
愛知・・・1,416
大阪・・・1,332
神奈川・・・978
京都・・・809
兵庫・・・752
奈良・・・110
滋賀・・・95
和歌山・・・17

：
全国・・・12,631



2012年7月

東京・・・6,964
愛知・・・5,217
大阪・・・2,313
神奈川・・・2,626
京都・・・2,510
兵庫・・・1,535
奈良・・・381
滋賀・・・208
和歌山・・・83

：
全国・・・30,032

じつは“禁煙飲食店の数”です。

空気がキレイでタバコくさくない店で食事を楽しみたい人向けの情報提供サイト「禁煙スタイル」に掲載されているデータから引用しました。3年半前と比べて3倍近くも増えて、今や全国で3万店以上の飲食店が禁煙です。

そもそも、タバコの煙とニオイが充満しているなかで食事をする事自体が健康的ではありませんし、せっかくの料理を不愉快な思いをしながら食べるのは、おかしい現象ですね。

もし、多くの人が利用する電車やバスが禁煙じゃなかったかとしたらどうでしょう。そんな電車やバスには乗りたくないと思うはずです。同じように、多くの人が食事をする場所も禁煙であることは当然だと思いませんか。

受動喫煙の被害をなくす動きや、喫煙者が減ってきている現在、電車やバスと同様、飲食店も“禁煙”が普通になりつつあります。

一生タバコを吸わないいつもの君たちにとって、歓迎すべき時代に向かっています。

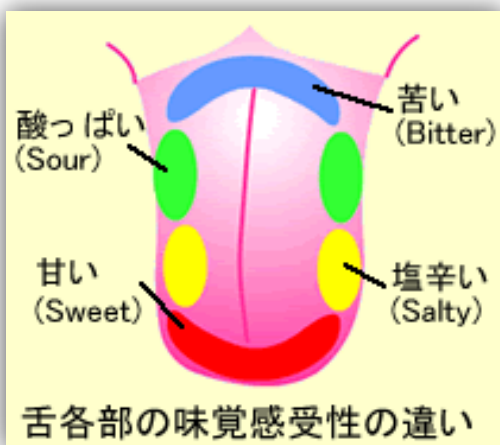
産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

第15話

禁煙に成功した人で「タバコをやめたら、食事がおいしくなった」と言う人は大勢います。どうしてでしょうか。それは、“味覚”を感じる舌の機能が正常に戻るからなのです。

「えっ、じゃー、タバコを吸ってる人の味覚は正常じゃないの？」と思いますよね。実はそうなんです。知ってのとおり、タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。その煙は喫煙者の口の中に充満したのち、気道から肺へと流れていきます。狭い口の中で面積が大きい舌を、この有害物質が容赦なく刺激するのですから、大事な味覚がおかしくなるのも当然です。



そして、気の毒なことに本人は「味覚がおかしい」ことにまったく気が付いていません。だって、自分の舌はひとつしかありませんから、自分が感じた味以外に比べようがないですからね。

毎日、何本もタバコを吸うと、そのたびに舌が毒にさらされますから味覚の感受性が鈍くなります。すると、薄い味を感じることができなくなり、知らず知らずのうちに濃い味のものばかり口にするようになります。

そうすると、タバコを吸わない人に比べ、塩分や糖分を取りすぎてしまうかもしれませんよね。そして、そもそも微妙な味がわからなくなるなんて、すごく悲しい思いがしませんか。

さらに、おいしいはずの繊細な味の料理を、“まずい”もしくは“味がしない”なんて感じて食べていると、いつしか心の感受性にも影響が出てくるかもしれません。

たとえば、“おいしい”と感じると自然と笑顔になるものです。笑顔になるとその場の雰囲気もなごみさらに楽しく食事ができます。しかし、“まずい”と感じると、なんとなく怒っている様子になってしまいます。そんな雰囲気での食事は気まずくなるばかりで、早々に食べ終わってしまい、タバコばかり吹かしている、なんていう光景はありがちです。

タバコと味覚が結びついている事はあまり話題にされませんが、タバコの有害性を象徴する悪影響の一つです。

でも、一生タバコを吸わないいつもの君たちには、そんな心配はいりません。

産業デザイン科 奥田 恭久