

週刊 タバコの正体

Vol.23

第23巻 (2012.8.29～2012.12.19)

第1話	初めて知った事
第2話	タバコって「ずるい」
第3話	マイルドセブン
第4話	隠す技術
第5話	FCTC
第6話	メビウス
第7話	喫煙者の病気
第8話	口臭とタバコ
第9話	顔のしわ
第10話	心筋梗塞
第11話	ヘレナ市
第12話	脳梗塞
第13話	COPD
第14話	健康な肺と病気の肺
第15話	COPD と氷山の一角
第16話	プレーン・パッケージング
第17話	勤務時間内禁煙

週刊 タバコの正体

皆さん、夏休みはいかがでしたか。長期の休暇を利用して、いつもなら体験出来ないことや初めての土地や場所へ出かける機会もあったのではないのでしょうか。いつもは余裕がなくて読めない本をじっくり読んだり、映画やDVDを鑑賞することで自分の知らない世界を経験できた人もいるでしょうね。

“初めて知った事”がきっかけで、自分の行動や気持ちが変わる事はよくあります。たとえば、映画の主人公に感化されてその人の行動を真似してみたり、旅行に出かけて「世の中って、広くて色々あるな」なんて、身の回りの些細な事が気にならなくなって気持ちが大きくなったりします。

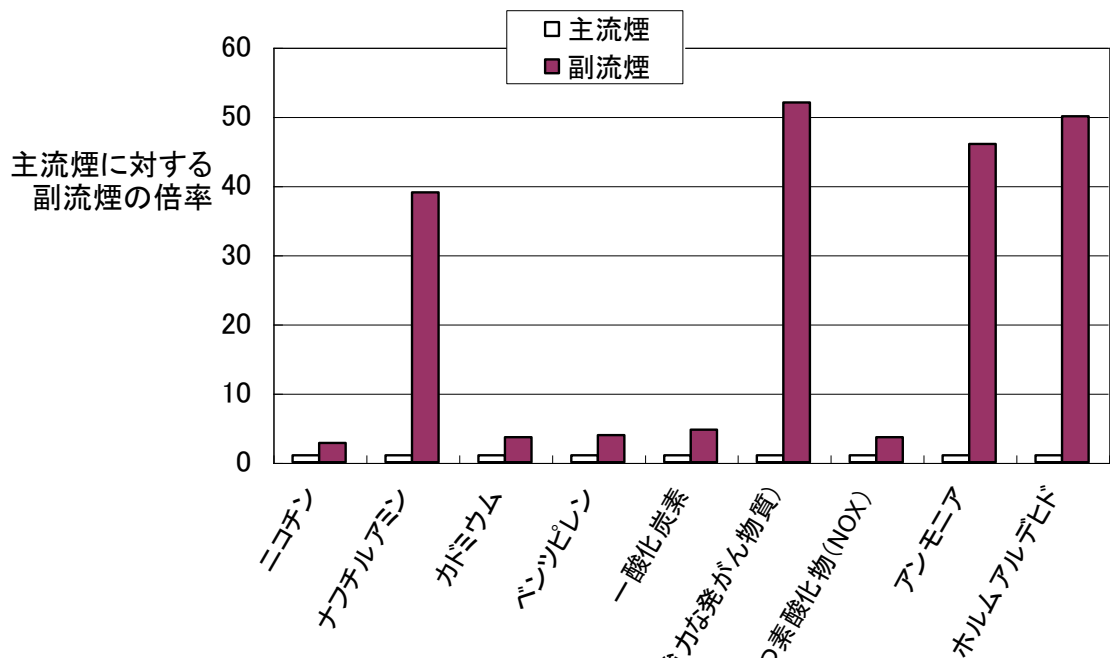
さて話は変わりますが、下のグラフを見て下さい。白いグラフが喫煙者本人の吸い込む煙(主流煙)、色付きのグラフがタバコの先から出る煙(副流煙)です。

本人(主流煙)よりも、まわりの人が吸わされる煙(副流煙)の方がはるかに有害なのがわかります。

こんな事を“初めて知った”人もいるでしょう。多くの人にこの事実を知ってもらえば、多くの人の行動が変わるかも知れません。そうなれば、多くの人が健康で快適に暮らせますよね。

吸わされる煙の方が
50倍も危険

産業デザイン科 奥田 恭久

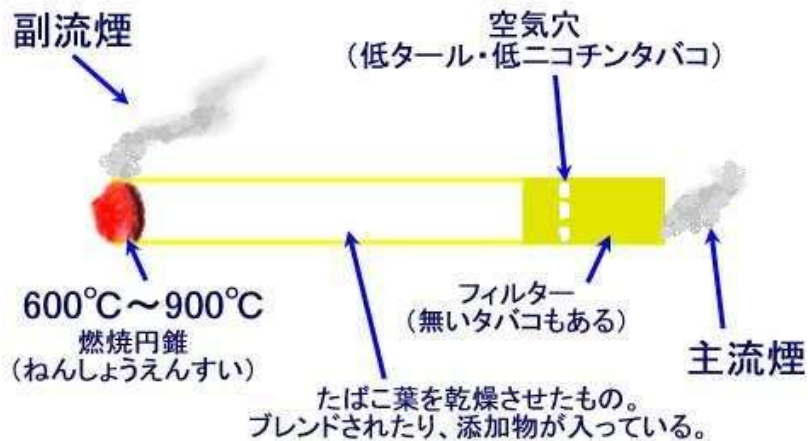


米国健康教育福祉省ほか

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

週刊 タバコの正体

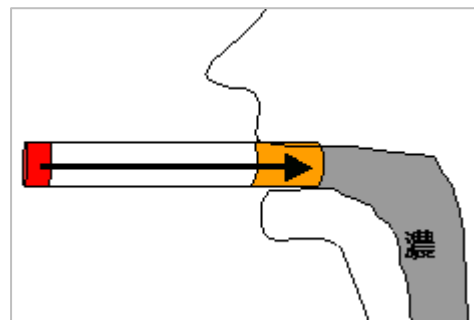
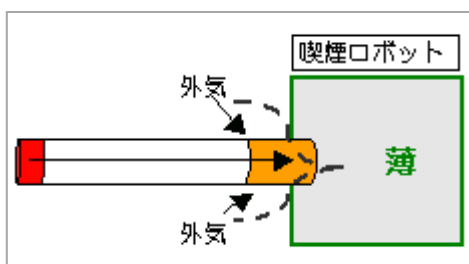
前回、喫煙者自身が吸い込む煙(主流煙)より、まわりの人が吸わされる煙(副流煙)のほうが有害だという事を紹介しました。喫煙者が思いっきり吸い込む煙より、タバコの先から頼りなく立ち上る煙のほうが有害だなんて、ちょっと不思議で信じがたい気もします。



でも、左の図を見てください。主流煙はフィルターを通過しますが、副流煙は火元から直接でていますよね。つまり、フィルターが有害物をかなり除去してくれているわけです。

そして、喫煙者が吸い込むとタバコの先の火が大きく赤くなりますが、吸いこんでいない時の火は小さく、くすぶっている感じです。つまり、副流煙は不完全燃焼気味の煙なので有害物質が多くでるのです。

ところで、上の図を見るとフィルターに空気穴が付いていますよね。実物を手にとって見るのがない君たちは知らないと思いますが、ほとんどのタバコのフィルターにはよく見ないとわからないぐらいの小さい穴があいています。何のためだかわかりますか。



タバコのパッケージには、「タール1mg・ニコチン0.1mg」などと表示しています。これはどうやって測っているかというと、左図のように喫煙ロボット(機械)がフィルターの穴をふさがずに一定量を吸い込んだ煙に含まれるタールとニコチンの量を計測しているのです。ということは空気穴から入ってくる外気で煙はかなり薄まりますよね。

そうなんです、この穴は有害物の含有量を低くするための細工なのですが、実際は右図のように喫煙者はフィルターを奥までくわえて吸い込むので、表示されているよりはるかに多い有害物が体内に入ってきます。

なんか、タバコって「ずるいな」って思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

前回、タバコのフィルターには、ニコチンやタールの量を低くするための細工がされている事を紹介しましたね。「このタバコは、軽くて身体に優しいですよ」という印象を与えようとしているかのようです。さらにパッケージは人目をひくようなデザインになっていて、名前もカッコいい響きを意識しています。

吸えば吸うほど健康を害する商品なのに、タバコ会社は、より多く販売しようとしています。自社の製品を宣伝するのは、企業として当然の行動なのですが、ガンの原因になる商品をより多く販売しようとするのは、ちょっと「いかがなものか」と思いますよね。人の命を脅かす商品なのに、どうしてこんな事が許されるのか。

それは、「たばこ事業法」という法律があるからだという事を1学期に紹介しました。覚えてくれているでしょうか。「我が国たばこ産業の健全な発展をはかり……」というのが目的ですから、堂々とタバコを販売できるのです。

それはさておき、「このタバコは、軽くて身体に優しいですよ」という印象を与えるのには、タバコの名前が大きく影響します。その証拠に日本でよく売れているタバコに「マイルドセブン」という名前のものがあります。味や煙が“マイルド”のように感じます。そしてこの「マイルドセブン」には「マイルドセブン・ライト」「マイルドセブン・スーパーライト」「マイルドセブン・エクストラライト」というシリーズがあり、日本たばこ協会の発表によると、これらの売上は上位を独占しています。

これらのタバコが売れるのは「少しでも身体に優しい方がいい」という心理が働くからでしょうね。それなら、「タバコなんか吸わなければいいのに」と思うのですが、一度ニコチン依存症になってしまうとそういうわけにはいかないのが悲しいところです。

さて、問題はそこにあるのです。いかにタバコは魅力的な商品であることをアピールし、何回かタバコを吸ってもらえれば、その人が“ニコチン依存症”になってしまいます。一度ニコチン依存症になると、今度は簡単にタバコをやめられなくなり、本当はやめたいけどやめられないので「少しでも身体に優しい」と思うタバコを買うのでしょ。それも一生買い続ける人が多いのです。

タバコの販売自体が「いかがなものか」と感じるのに、人々の心理を利用して売上を伸ばそうとする姿勢には、不信感がわきませんか。

もうわかっているとは思いますが、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

週刊 タバコの正体

タバコの自動販売機やコンビニには、「このタバコは、軽くて身体に優しいですよ」という印象や、気分がスッキリする印象を与えるような広告が貼っています。興味のない人は知らないと思いますが、メンソール味のタバコがあつたりして、ガムやキャンディーと同じような感覚にさせられます。

タバコのフィルターには穴があいていて、ニコチンとタールの量を少なく見せるよう細工されている事は知ってもらいましたが、じつはそのほかにも、次に示すような技術を使って、タバコの印象を和らげているそうです。

1) 煙の成分や量を減らす技術

- CO, NO_x, 多環式芳香族炭水化物などの成分を減らす技術
- 燃焼を促進させる触媒(ナノ粒子, 金属酸化物)を混ぜる技術
- タバコ紙の通気性や酸素含量を上げる技術
- タバコ紙にセラミックスを混ぜて、煙の臭いや見え方を減らす技術

2) 煙の臭いを減らす技術

- 香料で臭いを隠したり、マンダリンオレンジオイルなどを混ぜて臭いを中和する技術
- タバコ紙を幾層かに精製し、その隙間に香料を注入する技術
- 火をつけたり消したりした時にだけ香料が放出されるようにする技術

3) 煙を目立たなくする技術

- タバコ紙に使う混ぜ物の量を減らしたり、不燃性無機物の含量を上げる
- タバコ紙への添加物として、炭酸カルシウム, 酸素貯蔵材料, 金属酸化物などを用いる

これらに関連する技術は、世界のタバコ会社から特許の申請がされていて、その数は100件を超えているという調査結果もあるそうです。

いかがでしょうか。タバコ産業の企業努力には驚かされますが、素直に感心できません。まるでニコチンやその他の有害物質の“毒性”を隠すかのような技術ばかりですからね。

人々が安全で安心して生活できるような社会貢献をめざしている企業の活動には、「良心的な努力」を感じる事ができますが、明らかに人々の健康を害する商品を売るためにこんな努力をしているなんて、どう感じますか。

くどいようですが、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

週刊 タバコの正体

人々の健康を害するタバコを製造・販売するのは、人道的に「いかななものか」と思いますが、法律上は何ら問題のない営業活動で、日本だけではなく世界のどの国でも販売されています。

でもそのおかげで WHO (世界保健機関) によると、世界中で毎年喫煙が原因で約600万人の人が亡くなっているそうです。月単位にすると毎月50万人の人が亡くなっている計算になります。和歌山県の人口は約100万人なので、たった2ヶ月で和歌山県が全滅するぐらいのスピードです。

そう考えると凄まじい勢いでタバコ病が進行している感じがしませんか。このペースでいくと2030年には年間800万人を超える死者がでると予想されているほどです。「それは、ちょっとまずいんじゃない」と思いますよね。こんな事実を知れば誰だって、そう思いますから、先に登場した世界の保健衛生環境を取り仕切る WHO が、タバコを野放しにするわけがありません。

というわけで、WHO は2005年に次のような『タバコ規制枠組み条約』(FCTC)という国際条約を作りました。

第三条 目的

この条約及び議定書は、タバコの使用及びタバコの煙にさらされることの広がりを継続的かつ実質的に減少させるため、締約国が自国において並びに地域的及び国際的に実施するタバコの規制のための措置についての枠組みを提供することにより、タバコの消費及びタバコの煙にさらされることが健康、社会、環境及び経済に及ぼす破壊的な影響から現在及び将来の世代を保護することを目的とする。

世界の国々が協調してタバコを減らすための“対策の枠組み”が定められていて、世界195カ国のうち、日本も含む176カ国がこの条約に賛成し、上の目的を叶える対策を約束しています。

しかし日本には、たばこ産業の発展を目的とする「たばこ事業法」という法律があります。この事はたびたび紹介しているので覚えてくれていると思います。国際的には「タバコは減らします」と約束しながら、じつは国内で「タバコをいっぱい売りましょう」と言っているわけなので、国際的な国の信用にかかわる事態となっています。

国際条約と国内の法律とでは、国際条約が優先されるのが当然です。だから、皆さんがタバコに手を出さなければ、大げさですが国際的に日本を助ける事につながります。自分を大切にすることで自分の国や世界の人々の健康に、いくらかでも貢献できていると思えば、少し誇らしくないですか。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

前回、『タバコ規制枠組み条約』(FCTC)という国際条約の事を紹介しましたね。ほぼ全世界の国が、この条約を守る事を約束しているので、タバコの害を無くす事は世界の共通した目的だと言えます。

その条約には、タバコの販売方法について次のような条文があります。

第十一条 タバコ製品の包装及びラベル

- (a) タバコ製品の包装及びラベルについて、虚偽の、誤認させる若しくは詐欺的な手段又はタバコ製品の特性、健康への影響、危険若しくは排出物について誤った印象を生ずるおそれのある手段を用いることによってタバコ製品の販売を促進しないこと。これらの手段には、例えば、「ロー・タール」、「ライト」、「ウルトラ・ライト」又は「マイルド」の用語を含めることができる。
- (b) タバコ製品の個装その他の包装並びにあらゆる外側の包装及びラベルには、タバコの使用による有害な影響を記述する健康に関する警告を付するものとし、また、他の適当な情報を含めることができること。これらの警告及び情報は、
- (i) 権限のある国内当局が承認する。
 - (ii) 複数のものを組合せを替えて表示する。
 - (iii) 大きなもの、明瞭(めいりょう)なもの並びに視認及び判読の可能なものとする。
 - (iv) 主たる表示面の五十パーセント以上を占めるべきであり、主たる表示面の三十パーセントを下回るものであってはならない。
 - (v) 写真若しくは絵によることができ、又は写真若しくは絵を含めることができる。

(a)では、「ライト」や「マイルド」などという名前をつけてはいけない。

(b)では、パッケージの50%以上に画像も含むタバコの害の警告を載せなければならない。

と定められています。

日本では見た事ありませんが、外国では条約の決まりどおり下のようなタバコが売られています。それに対して日本では、こんな警告がついていないどころか「マイルドセブン・スーパーライト」という名前のタバコが売られている始末です。



ブラジルのタバコ

でもじつは、近々「マイルドセブン」は「メビウス」という名前に変わるそうです。海外でも販売するために、この条約を意識しているかのようです。

タバコをなくすムーブメントは、世界中で着実に動き始めています。

産業デザイン科 奥田 恭久

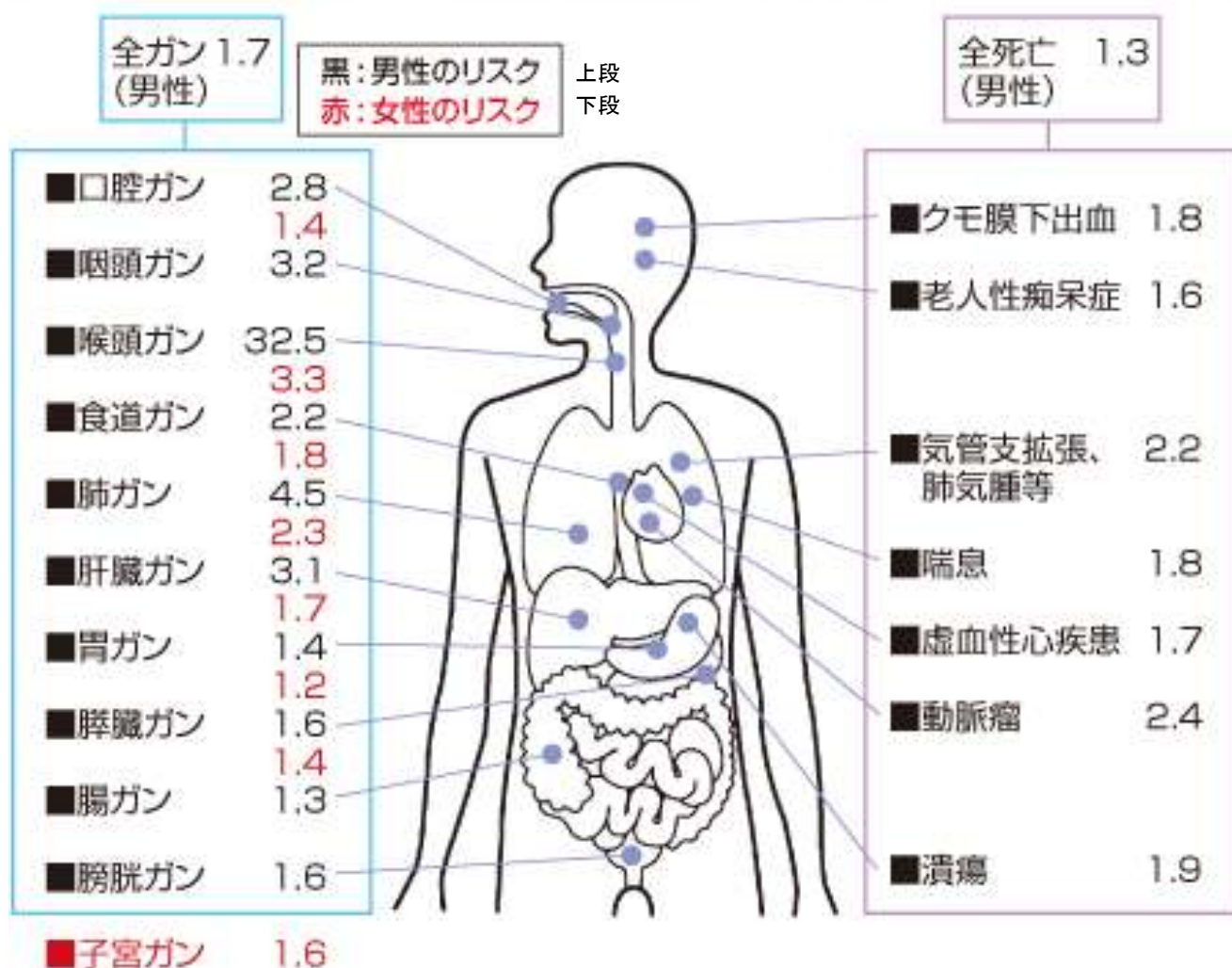
タバコは身体に深刻なダメージを与える事は、多くの人が知っています。でも、すぐに病気になるわけではなく、症状が現れるまでには何年もかかるので、その危険性をあまり感じる事ができません。だから、一旦ニコチン依存症になってしまうと、余計にやめられなくなってしまうのです。

では、いったいどんな病気になるのでしょうか。下図に、タバコを吸わない人と比べた病気の死亡率を示しました。ほぼ体中の臓器が病気となる可能性があり、しかも死亡にいたる確率も高いのです。この事を知れば、あえてタバコに手を出す気にはなれないはずです。

病気になるために、タバコの煙を吸いこんでいるようなものですからね。

産業デザイン科 奥田 恭久

非喫煙者を1.0とした喫煙者(男性・女性)の死亡率



平山雄：病態生理. 7(9): 695, 1988

週刊 タバコの正体

皆さんは、身だしなみについてはいろいろと気を使っていますね。まわりから見てだらしな服装や不潔なことはできるだけしないのがマナーです。それに、お友達も気持ちよく接してもらいたいと思っているはずです。身ざれいにしている事が気持ちよい生活をおくる一つの方法です。

一方で、タバコを吸うと口が臭くなる事はよく知られています。それは“タバコ”のニオイがするからです。ところが、タバコが原因で口臭がおこるのはタバコのニオイがするだけではありません。他に思い当たることはありますか？

じつは、タバコを吸う事で、唾液(唾:つば)がでにくくなります。唾液は1日に約1~1.5リットル流れ出ると言われています。唾液は血液を約10倍に薄めたような成分です。それ以外にも口の中の細菌を抑制する(押さえる)物質や、口の中の粘膜を保護する物質、消化酵素などいろいろ身体にとってとても重要な成分を多く含んでいます。

タバコの直接的な刺激や中枢神経系への作用で唾液の流出が抑制されます。そして中枢神経系において自律神経の緊張があると、舌が動かなくなります。舌が動かず、唾液の流出が少なくなると、偏性嫌気性菌(へんせいけんきせいきん)という酸素をきらう細菌がとても喜びその数は急に増え、臭気物質を作り出します。このためにタバコを吸うとニコチンのニオイで臭くなるのに加えていろいろな要素が重なり、口が臭くなるのです。

自律神経系が必要以上に緊張していたり、口の中の粘膜の血管が収縮して(ちじこまって)いると歯周病(歯槽膿漏)にもなりやすく、歯周病の中の細菌も偏性嫌気性菌が多くいるためにまた口が臭くなります。このように、タバコを吸うと不健康へのラセン階段を転がり落ちるように環境が悪くなり、その副産物として口が臭くなります。これらのニオイは少々長い時間歯ブラシをしたくらいではとてもとれません。「口が臭い」と言われたくなければ絶対に、絶対にタバコを吸わない事です。

髪型に気をつけたり、洋服を着飾ったり、化粧をしたり、爪にネイリングをしても口が臭いのは話になりません。ただし、ニオイは写真には写りませんから、写真だけで彼氏や彼女とつきあうには何にも気を使わなくてもいいですよ！

でも、実際に彼氏や彼女とつきあいたい場合は、口の臭い人は好かれないと思いませんか？彼氏や彼女との関係を良い状態にしようと思う人は禁煙と口腔衛生にもぜひ心がけてください。

歯科医師 玉置 敬一

週刊 タバコの正体

皆さん、10年後の自分の姿が想像できますか。まだ20歳代の若者ですから、その容姿は現在と大きく変わらないでしょう。しかし30年後40年後となると、それなりに老けているのは間違いありません。

仮に50歳の自分を思い浮かべてみてください。顔にはしわが増えているでしょうね。写真の二人の女性はともに52歳だそうです。「えー、自分もこんな感じになるの？」なんて思いますよね。



Smoking and Skin Aging in Identical Twins
Daven N. Doshi, MD; Kaija K. Hanneman, DO; Kevin D. Cooper, MD
Arch Dermatol. 2007;143(12):1543-1546. doi:10.1001/archderm.143.12.1543.

同じ歳でも、右側の女性の方が顔のしわが多く、“老けて”みえます。それにしても、この二人どことなく似ていませんか。そうなんです、双子だそうです。

「えー、うっそー、なんでこんなに違うの」って感じるはずです。

もう察しがつくかも知れませんね。じつは、左側の女性はタバコを吸っていないのに対し、右側の女性は喫煙者だそうです。タバコを長く吸い続けると、大きな病気にならなくても、肌の老化を早める原因となる証拠のような写真です。

20代30代では、タバコによる被害は表面に現れませんが、50歳では、こんなに顔にでるのです。若い頃からタバコを吹かしていると、30年後の同窓会で「老けたなー」と言われる事になりそうです。

そんな事になるのは、いやですよ。でも、皆さんは大丈夫です。タバコに手を出さなければいいだけです。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

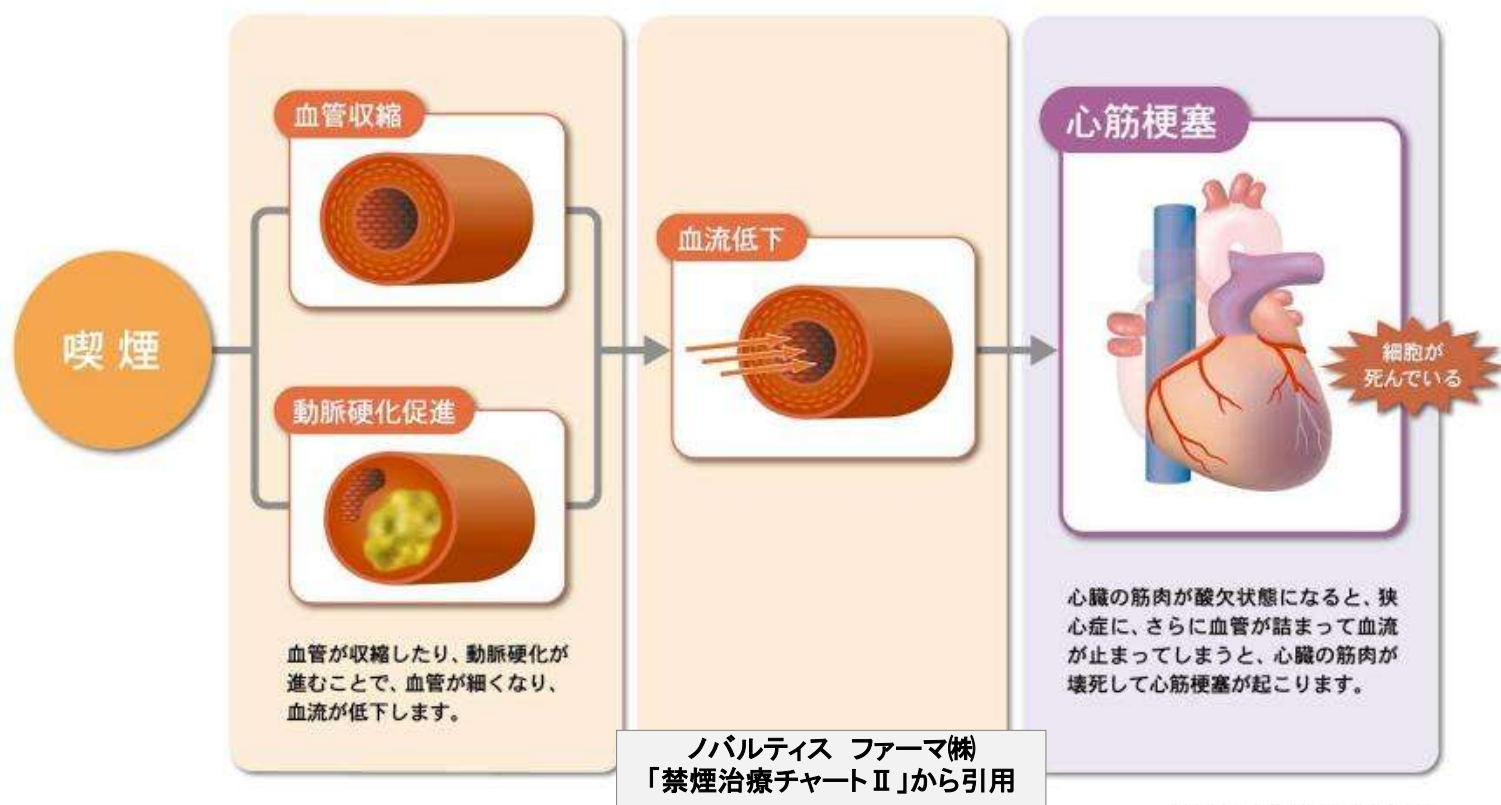
タバコを吸うと、身体のいろんな器官にダメージを与えるのは知っていますよね。喫煙者がガンになる確率はタバコを吸わない人よりも高くなる事、口の中の細菌が増えて臭くなる事、顔のしわが増える事などを紹介してきましたからね。

今回も、その続きを紹介します。下の図を見てください、タバコは血管にも悪影響を与えるのです。じつは、タバコを吸っている間血管は縮んでいきます。さらに長年吸い続けていると、血管の内部が傷つき動脈硬化が起こり、血液が通る道が細くなっていきます。そうすると、血液の流れが悪くなり血流が低下します。

血液は体内の各細胞に栄養を与えていますから、血流が不足すると細胞の健康状態は悪くなります。そして、動脈硬化が進行して血管が詰まってしまうと、その先の細胞は死んでしまいます。こんな事が心臓の細胞に血液を送る血管で起きてしまうと大変なことになります。心臓を動かす筋肉が死んでしまうので、命にかかわる事態となります。これが“心筋梗塞”という病気です。

怖いんですよね。自分がそんな事になるなんて、想像もしたくないでしょう。だから、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



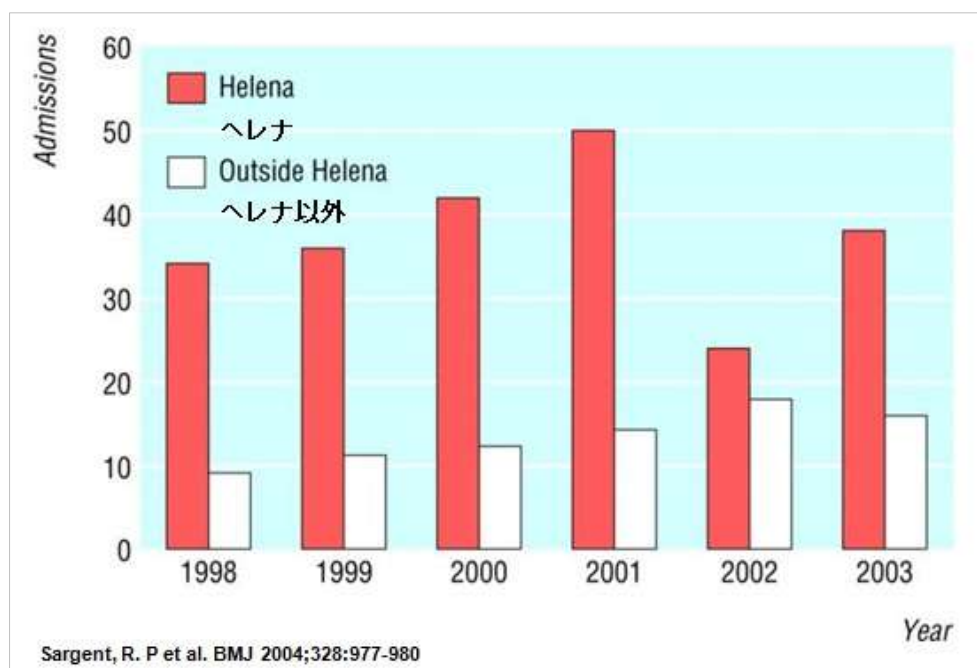
資料提供：中濃厚生病院 飯田真美氏

週刊 タバコの正体

前回、タバコを吸うと“心筋梗塞”という怖い病気になる確率が高くなる事を紹介しました。タバコを吸うと血管にダメージを与えるのが、そもそもの原因だと言う事も分かってもらえたでしょうか。一見、タバコの煙が心臓の病気と関係するなんて、ちょっと想像しにくいと思いますが、案外ストレートに影響するらしいのです。今回は、そんな実例を紹介します。

今から10年前、アメリカのモンタナ州ヘレナ市という人口約6万人の町で“心筋梗塞”の患者が減少したことがありました。下の色付きグラフがヘレナ市における心筋梗塞の入院患者を、白いグラフはヘレナ市周辺の入院患者を示しています。

白いグラフは毎年少し増加しながら大きな変化がないのに対し、色付きグラフは2002年に急激に減っているのがわかりますよね。じつは、この年ヘレナ市では職場と公共の場所を禁煙にする条例が施行されたのです。



グラフをよく見てください、ヘレナ市を示す色付きグラフの2002年は前年の2001年の約半分です。公の場所でタバコの煙がなくなるだけで、こんなに心筋梗塞の患者が減るということなのです。

条例が実施されたのは、この年の6月から12月までの半年間だけだったそうです。だから、翌年(2003年)には、心筋梗塞の患者が増えています。

ヘレナ市全体が禁煙状態になった間だけ、心筋梗塞の発症が減ったのだから、タバコが心筋梗塞と関係している事は明らかです。でも、どうして禁煙条例の実施が半年間で終わってしまったかという、残念なことにタバコ会社の猛反対をうけて裁判所が条例の停止を命令したそうです。

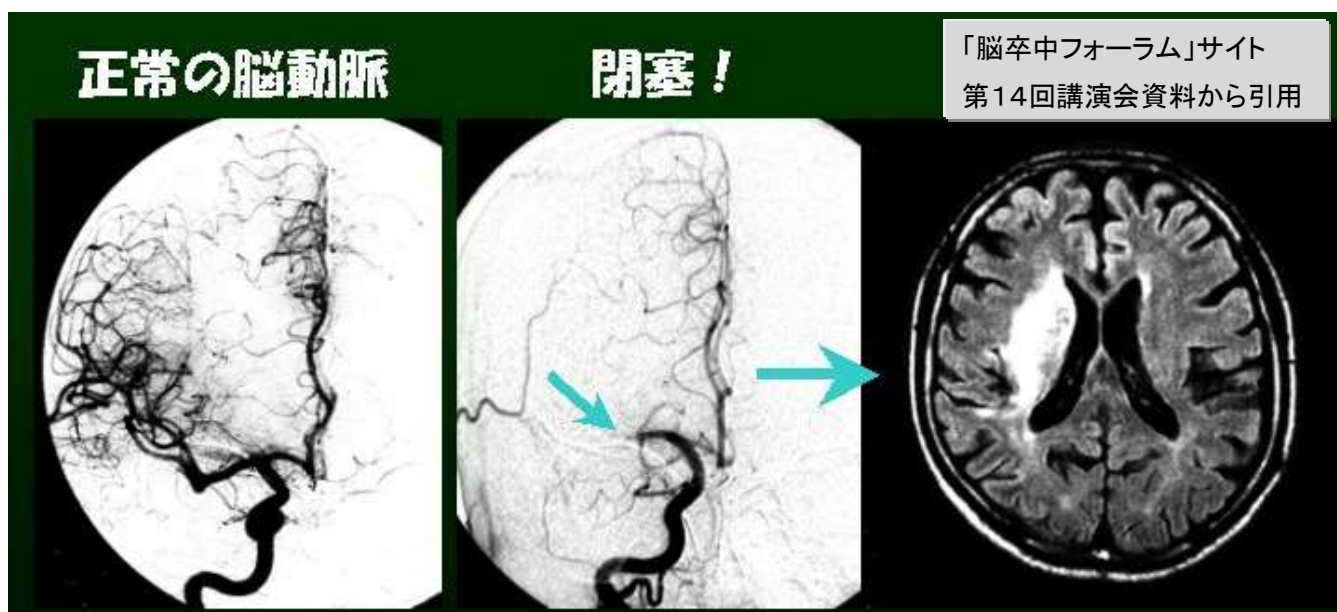
ともかく、タバコの煙がなくなれば、たちまち心筋梗塞が減るという事を知っておいて下さい。そして、このことを家族や身近な人にも、ぜひ伝えてあげてください。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコを吸うと血管を痛め、その結果“動脈硬化”や“心筋梗塞”の原因となる事を知ってもらいましたね。血管は身体じゅうに張りめぐらされているので、タバコを吸い続けると、体内のどこでも血管異常が起きる可能性があります。心臓の血管が詰まると“心筋梗塞”になるように、ほかの臓器の血管が詰まることだってあるわけです。

そうです。脳の血管が詰まると、下図のような状態になります。これが“脳梗塞”という病気です。正常な場合は、左の写真のように全体に血液が流れていますが、血管が詰まると真ん中の写真(矢印の先)のように血液の流れがなくなります。このような脳の断面図(右の写真)をみると、血液が流れていない所が白っぽく見えます。



血液が流れなくなると脳の細胞は、酸素や栄養が不足して正常な活動ができなくなります。すると、突然倒れたり、ろれつが回らなくなったり、口が閉じられなくなったり、手足の感覚がなくなったり・・・という症状が現れます。これは、脳のどの部分で血管が詰まったかによるのです。

そして、何の前ぶれもなく突然起きる事が多く、その処置が遅れると命を落とす場合もあるそうです。怖いですね。さらに、血液が流れなくなって死んでしまった脳細胞はもとに戻らないので、その脳が担当していた身体機能に影響がでます。つまり、片側の手足がマヒしてしまったり、言語障害が現れたりという後遺症が残ることが多いのです。

こんな病気になる確率が高くなるのを知って、タバコに手を出す事はしないですね。

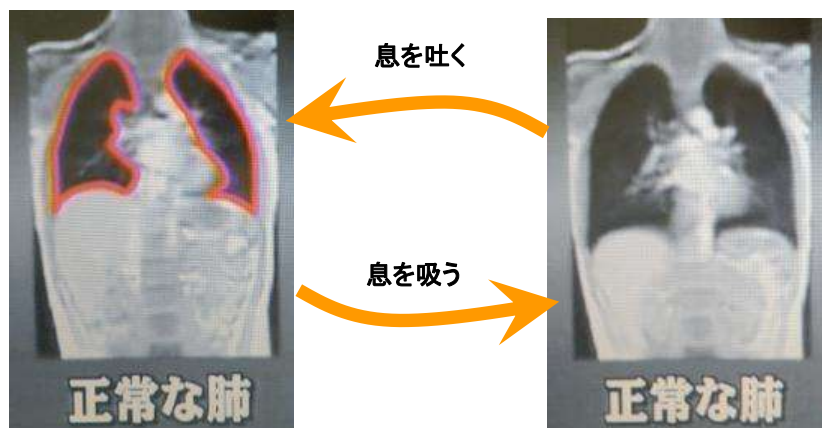
週刊 タバコの正体

タバコを吸うと血管を痛め、その結果“動脈硬化”や“心筋梗塞”、“脳梗塞”の原因となる事をわかってもらいましたね。しかし、タバコの煙が一番多く入り込むのは“肺”なので、長年タバコを吸い続けるとCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気にかかる人が多くいます。

肺は心臓と同じく、起きている時も寝ている時も、常に身体に必要な酸素を取り込むために動き続けています。息を吸って吐くためには、肺は縮んだり膨らんだりしなくてははいけないのですが、20年も30年もタバコを吸い続けた肺は、下の写真のように、縮む事も膨らみ事もできなくなってくるのです。これがCOPDという病気です。

怖いですよ。息ができなくなるのですから。症状が悪化すると酸素ボンベがないと生活できなくなるそうです。でも、心配はいりません。タバコに手を出さなければいいだけです。

産業デザイン科 奥田 恭久



正常な肺は、息を吸い込めば大きく膨らみ、吐くと小さく縮む。

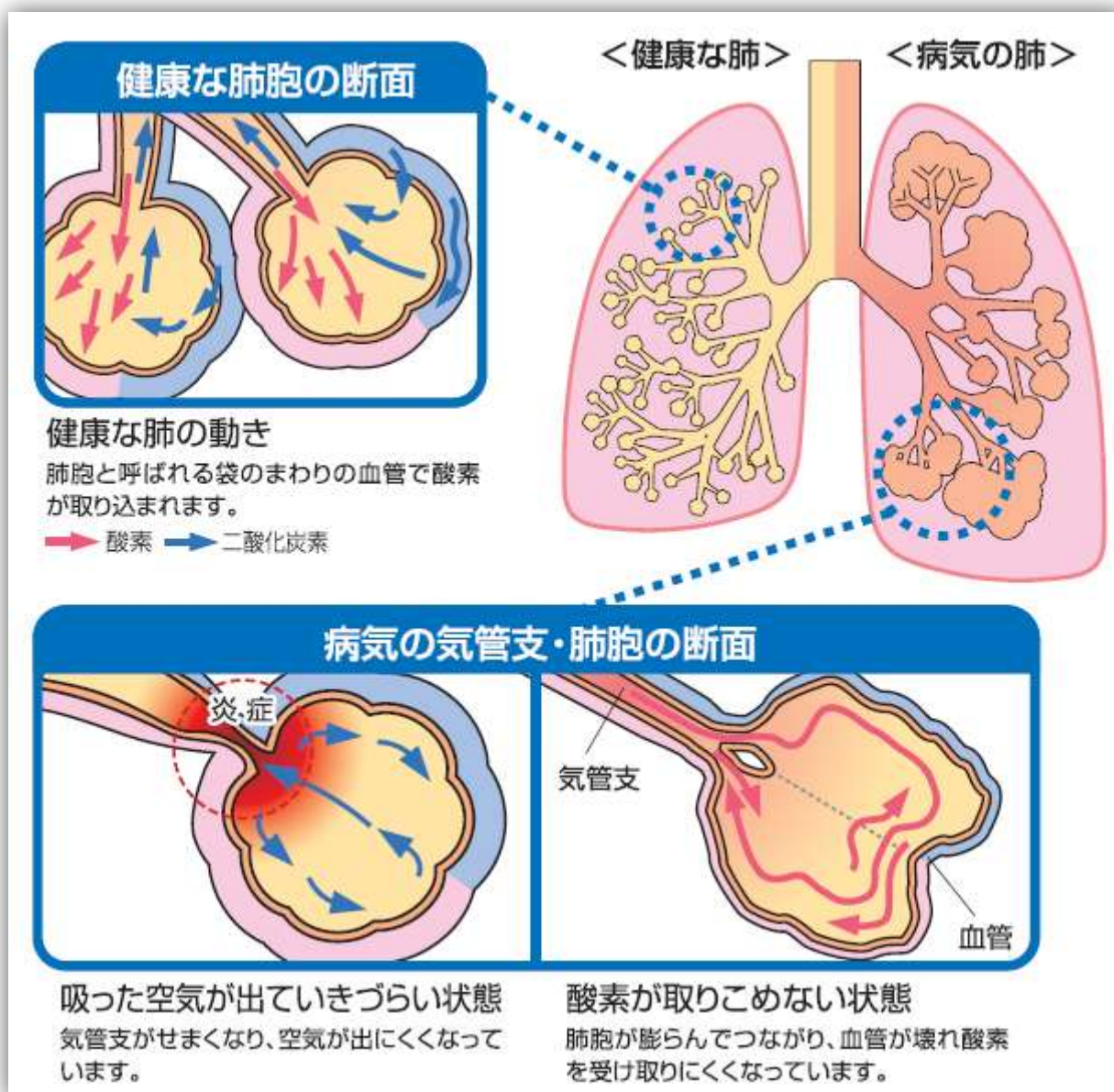
週刊 タバコの正体

長年タバコを吸い続けると、かなりの確率で COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気にかかります。この病気になると、肺が縮む事も膨らむ事もできなくなるので最悪の場合、酸素ボンベの助けを借りなければ呼吸ができなくなります。では、なぜそんな状態になってしまうのでしょうか。

下の図を見てください。タバコの煙に含まれる有害物質によって、肺胞と呼ばれる小さな袋が膨らんで隣接する肺胞同士がつながってしまい、肺全体が膨らんでしまうのです。そして肺胞の周りの血管も壊れるので、酸素を取り込みにくくなります。

こんな事になるのを知らないで、タバコを吸い始めた人がかわいそうです。

産業デザイン科 奥田 恭久



ファイザー株式会社

「COPD完璧マニュアル」より引用

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気にかかります。2008年の厚生労働省の統計によると、全国の COPD の患者数は22.4万人で、1万5千人が死亡したそうです。ちなみに警察庁の発表による同年の交通事故死亡者は5155人だったので、COPD で亡くなった人の方が多かったのです。

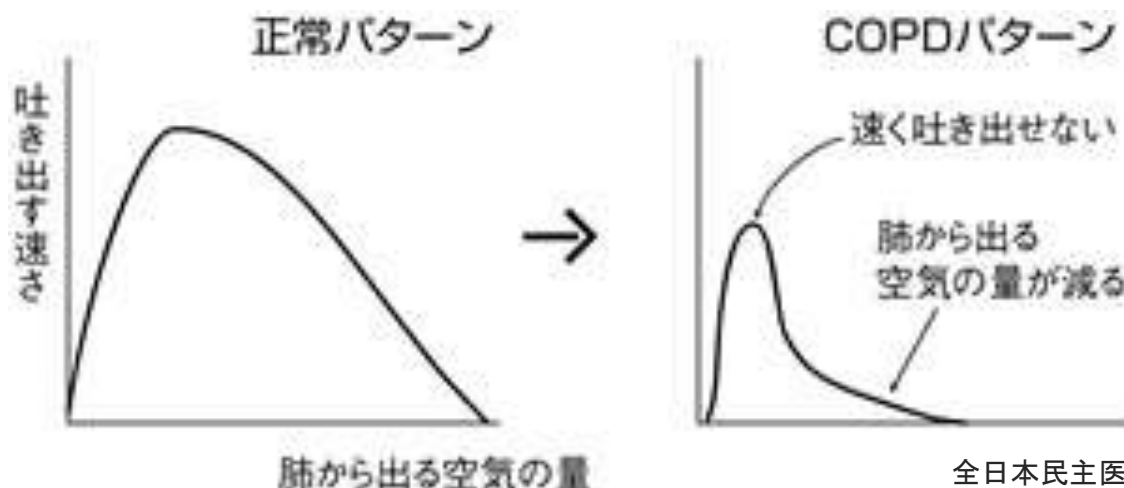
「へー、そんなに多いの」って感じるでしょう。しかし、この数字は“氷山の一角”だと言われています。極寒の海に浮かぶ氷山は、海面の下にその何倍もの氷が隠れているように、COPD になりかけているのに、それを自覚していない500万人以上の人がいるだろうと、専門家たちは見えています。

COPD になりかけていても運動量が少ない生活をしていると、肺の機能が低下している事に気付かない人が多いからです。でも、下の図に示すスパイロメトリーという検査をすれば、その傾向が分かるそうです。つまり、肺から吐きだされる空気の勢いと量が少なくなれば、要注意なのです。

あなたの身近な人の中にも、この500万人に含まれている人があるかも知れません。大切な人のために、検査する事を勧めてあげて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

スパイロメトリー



全日本民主医療機関連合会
「いつでも元気」サイトより引用

週刊

タバコの正体

タバコは身体を痛めつけるのを知っている人が、あえて吸い始めるわけがありません。タバコに手を出してしまうのは、タバコの正しい知識を持っていなかったり、その怖さを認識していないからです。特に君たちのような未成年者の多くは、そんな認識の甘さから、タバコに興味を持ってしまいがちです。

子供たちがタバコに興味を持ってしまうのは、そのまわりの大人たちに責任があります。“禁煙”と表示されていなければ、近くに子供がいようとタバコに火をつけて、おいしそうに煙を吸い込む人が大勢いますからね。そんな姿を目にした子供たちは「タバコって、どんな味がするんやろ？」って興味を持つのも無理はありません。そのうえ、自動販売機やコンビニで目にするタバコのパッケージは、そんな子供たちには輝いて見えるようなデザインがほどこされているので、いつの間にかタバコに憧れるようになるのでしょう。

そして、何かのはずみで最初の一本を吸ってしまえば、またたく間にニコチン依存症になってしまいます。そうすると、時間が経過してタバコの怖さを知ったところで、もうやめられなくなっているわけです。

そんな悪循環を断ち切るため、遠く離れたオーストラリアでは、今月から「プレーン・パッケージング（飾りのない包装）法」という法律が施行され、下のような怖いデザインのパッケージでなければ販売できなくなったそうです。

子供には少々刺激が強すぎますが、そこには“吸わせない”思いやりが隠されています。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体

現在、他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙の被害は無視できない社会問題になっています。これは、「健康増進法」という法律で、学校、体育館、病院、飲食店など大勢の人が利用する施設では、受動喫煙を防止しなければならない。と定められている事からもわかります。

そして、最近では仕事場においても受動喫煙の防止が進められていて、仕事場に灰皿が置かれている会社や事業所は、ほとんどありません。だとすると、タバコが我慢できない喫煙者はどうしているのでしょうか。

敷地や建物が広い事業所は、どこかに喫煙室を作っているのですが、喫煙者は自分の職場を離れてそこまで吸いに行かなければなりません。そして、喫煙室の設置場所は、煙が届いてこないよう充分仕事場から離れている必要があります。そんな遠くに設置できない場合は、煙が漏れないような特別な工事をした喫煙室を用意しなければなりません。また、小さな事務所などでは、喫煙室を設けるスペースがないので建物の外に出て吸うことになるでしょう。

いずれにしても、喫煙者には“タバコを吸う”場所と時間が必要です。受動喫煙を防止するうえでは、仕事をしながらタバコを吸う事は許されません。という事は、喫煙者は仕事を中断してタバコを吸うことになるので、作業効率が下がってしまいます。会社の経営においては、わざわざ作業効率を下げるために費用をかけて喫煙室を作らなければならない、という非常に困った問題となっています。

そこで最近、“勤務時間内禁煙”というところが現れています。こうすれば、喫煙室を作らなくても済むうえに、仕事を中断することもなくなるので、一石二鳥というわけです。

しかし、そうなると喫煙者は、1日中タバコが吸えないので、とても辛い毎日を送ることになるでしょう。一見、気の毒に思えますが、次のように見方を変えればそうでもない事に気が付きます。

- タバコを吸わなければ、またはその本数が減れば、その人の健康には必ずプラスになるはず。
- 「職場でタバコを吸えないのなら、いっその事“禁煙”してみるか」、という人も現れるはず。
- 禁煙すればタバコ代がいらなくなる。イライラしなくてよくなる。食事がおいしくなる。……

いかがですか。タバコを吸い始めなければ、全く関係のない話のように感じますが、タバコを吸わない人も、こんな感覚で喫煙者に接して禁煙に協力してあげれば、みんなが快適に暮らせるのではないのでしょうか。

産業デザイン科 奥田 恭久