

週刊 タバコの正体

Vol.29

第29巻 (2014.8.27~2014.12.17)

第1話	第11回アンケート結果
第2話	タバコを吸うとカッコ悪くなる
第3話	タバコのない国
第4話	脳の活動を邪魔するタバコ
第5話	ニコチンとドーパミン
第6話	大きな勘違い
第7話	家族で海外旅行
第8話	一酸化炭素と免疫力
第9話	走れなくなる
第10話	一年分のタール
第11話	タバコと血流
第12話	ライフサイクルとタバコ
第13話	労働時間のロス
第14話	COPDと酸素ボンベ
第15話	タバコは過去のもの
第16話	交通事故より危険
第17話	タバコの売上と法律

週刊 **タバコの正体**

2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、気持ちを“夏”から“秋”に向けて切り替えて、毎日の学校生活に元気を出して取り組んで下さい。さて、5月に実施した全校生徒に協力してもらったアンケート結果がまとまりました。

「タバコを吸うのは、かっこ悪い」(592名)は「かっこいい」(51名)の10倍以上、
「一生、タバコを吸わない」(820名)は「吸うつもり」(27名)の30倍以上もありました。

タバコの時代は、去りつつあります。

産業デザイン科 奥田 恭久

	今回の 回答数		今回'14/5 (%)	前回'13/5 (%)
1	592	タバコを吸うのは、かっこ悪い	57	56
2	51	タバコを吸うのは、かっこいい	5	6
3	937	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	91	86
4	47	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	5	4
5	820	一生、タバコは吸わないつもり	80	78
6	27	大人になったら、タバコを吸うつもり	3	3
7	570	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	55	53
8	207	友達がタバコを吸っても、平気だ	28	27
9	492	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	48	47
10	319	先生がタバコを吸っても、平気だ	31	29
11	656	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	64	62
12	227	家族がタバコを吸っても、平気だ	22	21
13	839	タバコを吸うと、ガンになる	81	79
14	28	タバコを吸っても、ガンにならない	3	3
15	82	タバコの値段は、安い	8	10
16	854	タバコの値段は、高い	83	77
17	677	学校でタバコを吸ってほしくない	66	64
18	146	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	14	15
19	199	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	19	18
20	572	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	55	55

総数 1031

週刊 タバコの正体

前回紹介したアンケートでは、「タバコを吸うのは、かっこ悪い」と感じている人が過半数を占めていましたね。吸う姿がかっこ悪いイメージが増えているという結果なのですが、じつは、タバコを吸い続けると、実際の容姿もかっこ悪くなってしまおうのを知っていますか。



MedicineNet.com から

写真に映っている2人は双子です。左(A)の人はタバコを吸っていないのに対し、右(B)の人は、14年間毎日タバコを吸い続けていました。

2人のおでこを見比べて下さい。右(B)の喫煙者のおでこには深いしわが多く見られます。さらに、目の下の皮膚がたるんでいるのもわかるでしょうか。

タバコの煙に含まれるニコチンは、血管を収縮させ血行を悪くさせます。この影響で皮膚の温度が低下し新陳代謝が悪くなり皮膚の働きが衰えます。すると結果的に顔の“しわ”、“たるみ”、“くすみ”、“かさつき”が増えてしまうわけです。しわやたるみが増えると実際の年齢より老けて見られ、かっこいいとは言えませんよね。タバコのせいで老けて見える顔は「スモーカーズフェイス」と呼ばれています。

一旦タバコを吸い始め、ニコチン依存症になってしまうと、まわりの人に「かっこ悪い」と思われながらも、やめられずに吸い続けていると、今度は容姿までもかっこ悪くなってしまおうという悪循環におちいります。

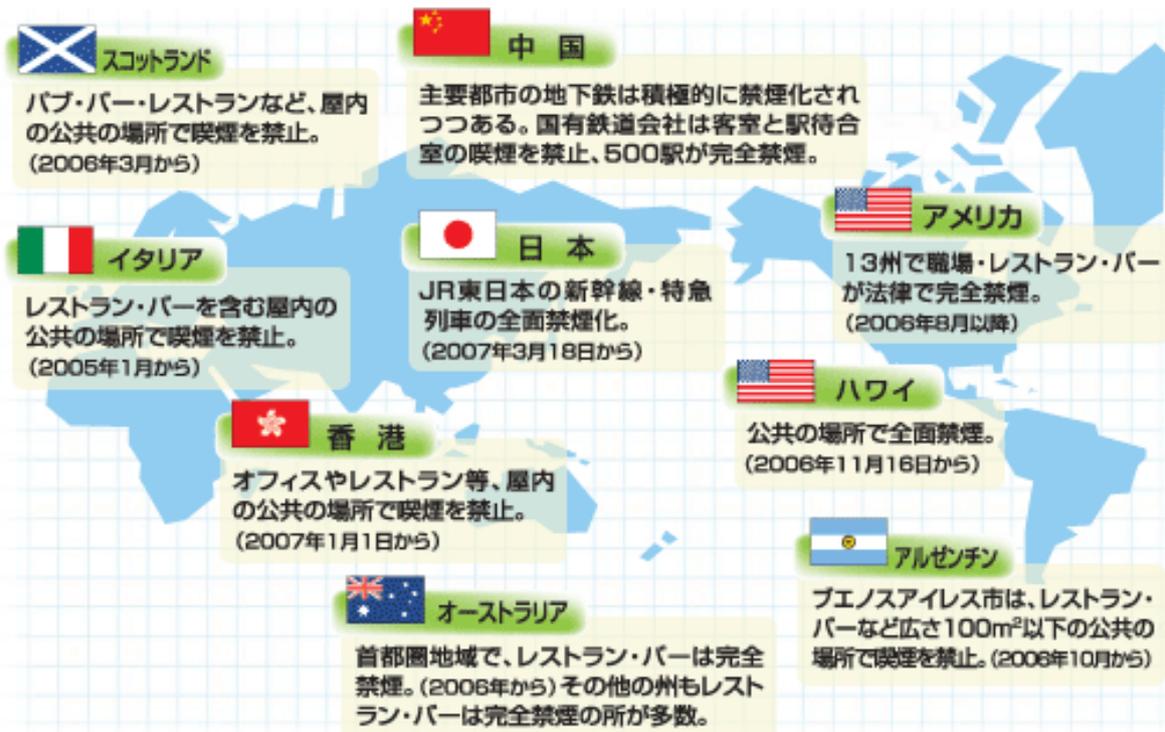
現在の和工生は、一生タバコを吸わないつもりの人ばかりなので、この悪循環に陥る人は少ないでしょうが、「タバコを吸うのは、かっこ悪い」だけではなく「タバコを吸うと、かっこ悪くなる」ことも知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 **タバコの正体**

世界にはいくつ国があるか知っていますか。日本が承認している国の数は194だそうです。これに日本を加えると195ヶ国になり、その人口は69億人を超え70億人目前となっています。そして、そのうち毎年600万人がタバコが原因で死亡していると世界保健機関(WHO)が発表しています。

毎年、何百万人もの人命を奪ってきたので、「タバコは20世紀の疫病」だと揶揄されることもあります。しかし、21世紀に入り世界の各国が、この状況を改善するために「禁煙法」を制定しています。



【出典】日本禁煙学会ホームページより(<http://www.nosmoke55.jp/>)
禁煙広報センターホームページより(<http://kin-en.info/>)
JR東日本ホームページより(<http://www.jreast.co.jp/>)

上図以外にも、マレーシア、タイ、台湾、韓国、ベトナム、シンガポール、ミャンマー、インド、イラン、トルコ、メキシコ、スペイン、フランス、イングランドなど、多くの国で公共施設の禁煙は法律で定められています。そして、世界にただ一つだけ、タバコの販売そのものを禁止している国があります。唯一「タバコがない国」は、人口約70万人の「幸せの国」ブータンです。

1億2千万人の日本と70万人のブータンでは事情が違いすぎて「タバコのない国」なんて、夢物語にしか聞こえませんが、君たちのようにタバコを必要としない人が育っていけば、何百年か後には日本を含む多くの国でタバコがなくなるのは、夢ではありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

私たちの脳の活動状況は、脳波計と呼ばれる装置で測定することができます。脳内の電気活動を測定したものが「脳波」なのですが、下図にあるように波の細かさで分類され、そのときの精神状態がわかります。

深い睡眠状態や無意識な状態ではゆっくりとした波ですが、目覚めるに従って早い波になっていきます。日常生活において精神的に安定したリラックスしているときに出ている脳波はα波と言いますが、この波が出ている時は安心して何かに集中している良い状態だそうです。そして、緊張したり不安なときなど興奮状態になると、β波と呼ばれる細かい波が出るのだそうです。



---脳波による心理状態の違い---

β <ベータ波>		不安・ストレス・緊張・恐怖・覚醒状態
α <アルファ波>		安静状態・リラックスしている時の脳波
θ <シータ波>		浅い睡眠状態・リラックスが深い状態
δ <デルタ波>		深い睡眠状態・無意識な状態

「メンタルヘルス ONLINE」サイトから

さて、ニコチン依存症になってしまった喫煙者は、「タバコを吸った後は、気分がスッキリして落ち着くけど、時間がたつと吸いたくなってイライラする」毎日を過ごしています。タバコを吸うとリラックスできるというわけですが、じつは、この事が脳波に影響を及ぼしています。

つまり、喫煙者はタバコを吸ってリラックスした時はα波が出ているが、体内のニコチンが切れてイライラしているときはα波が出ていないのです。一般的に喫煙者の脳波は吸い終わったあと、ゆっくりした波になっているそうです。だからα波が出ている時のように集中できないと言えるのです。

では、タバコを吸わない人たちのα波はどんな時に出ているのでしょうか。非喫煙者はタバコを吸わなくてもリラックスできるので、喫煙者に比べα波が出ている時間は長いのです。

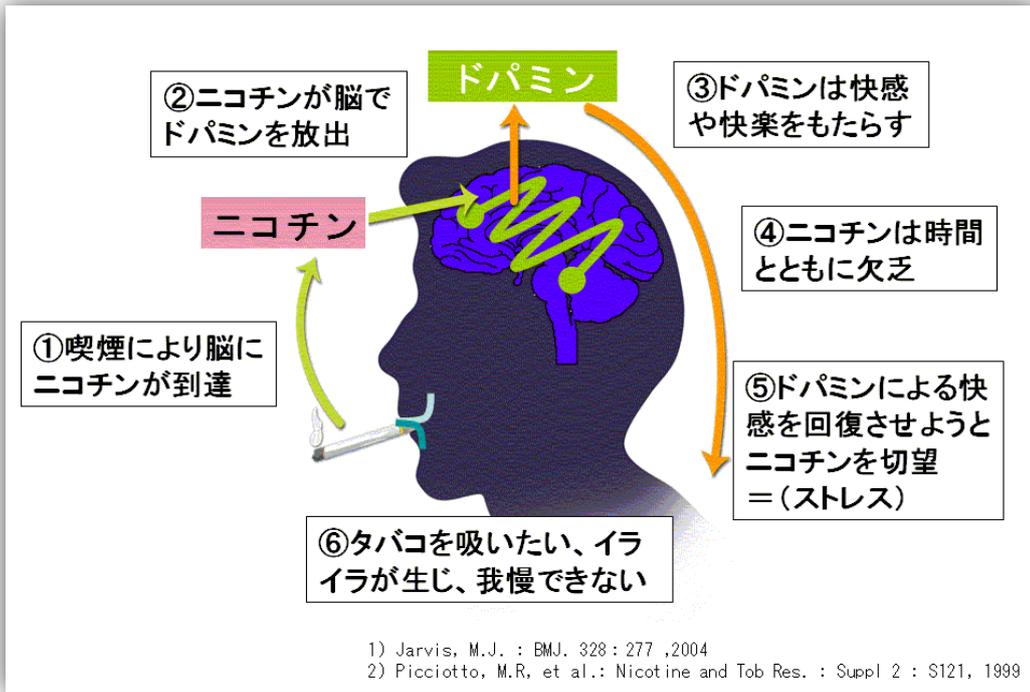
極端に言えば、喫煙者はタバコを吸った時だけα波が出るようになってしまっているのです。これがニコチン依存の症状のひとつで、タバコはいろんな病気の原因となる以外に、脳をα波が出にくいようにしてしまうのです。

タバコは脳の活動を邪魔してしまう訳ですから、わざわざ吸い始める必要は全くありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

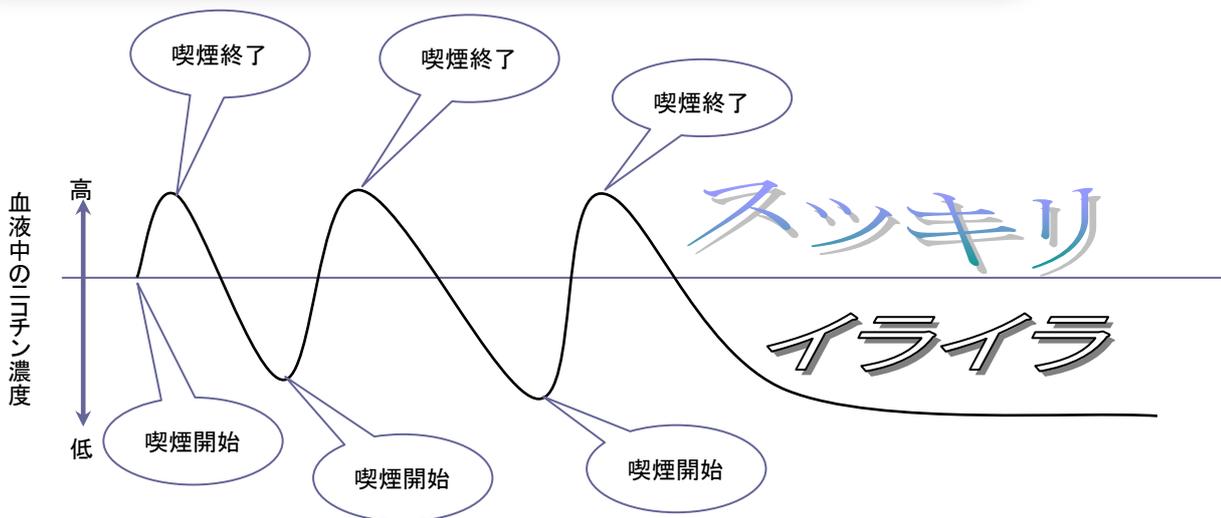
週刊 **タバコの正体**

前回、「ニコチン依存症になると、タバコを吸えばα波が出てリラックスできるが、吸い終わったあと脳波がゆっくりになる」という話を紹介しました。そのわけは、下図にあるように、タバコに含まれるニコチンが、脳内で“ドパミン”と言われる快感や快楽をもたらす物質を放出させるからです。



ドパミンはニコチンの力を借りなくても無意識にできる物質ですが、一旦、ニコチンの力でドパミンが放出される事を脳が覚えてしまうと、ニコチンに頼ってしまい、タバコを吸い続けなければならなくなるのです。

つまり、これがニコチン依存症です。



タバコを吸った時だけスツキリして脳からα波がでて、ニコチンが切れて来るとイライラして脳波がゆっくりになる事を繰り返す毎日を一生続けるなんて、ツライですね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

「ニコチン依存症になると脳がニコチンに頼ってしまって、タバコを吸わなければドーパミンが出ないしα波も出ない」ことを知ってもらいました。さらに、「タバコを吸うとイライラがなくなり、ストレス解消になる」というのは、ニコチン切れによるイライラがタバコを吸えば解消されるだけだということも知ってもらいました。ところが、世間の喫煙者は「タバコは元気づけになる」「タバコはストレス解消になる」「タバコを吸うと落ち着く」と思い込んでいます。しかし、これは大きな勘違いで、本当は……

タバコを吸うと元気になるのではなく、
タバコを吸わないと元気になれない。

タバコを吸うとストレスが解消されるのではなく、
タバコを吸わないとストレスが解消されない。

タバコを吸うと落ち着くのではなく
タバコを吸わなければ落ち着かない。

産業デザイン科 奥田 恭久

これに気づけば禁煙できる! 喫煙者の「3大勘違い」

実は……



タバコは
元気
づけになる



ドーパミン不足で
自力で元気に
なれない人になっている



タバコは
ストレス
解消になる



ニコチン切れの
イライラにしか
効かない



タバコを
吸うと
落ち着く



α波が減少していて、
イライラが
増えている

「グッドライフ」サイトから

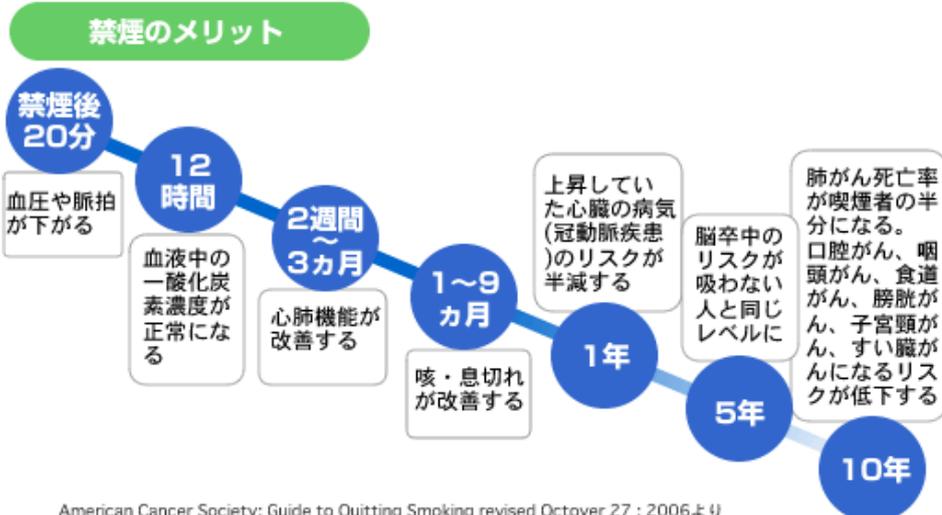
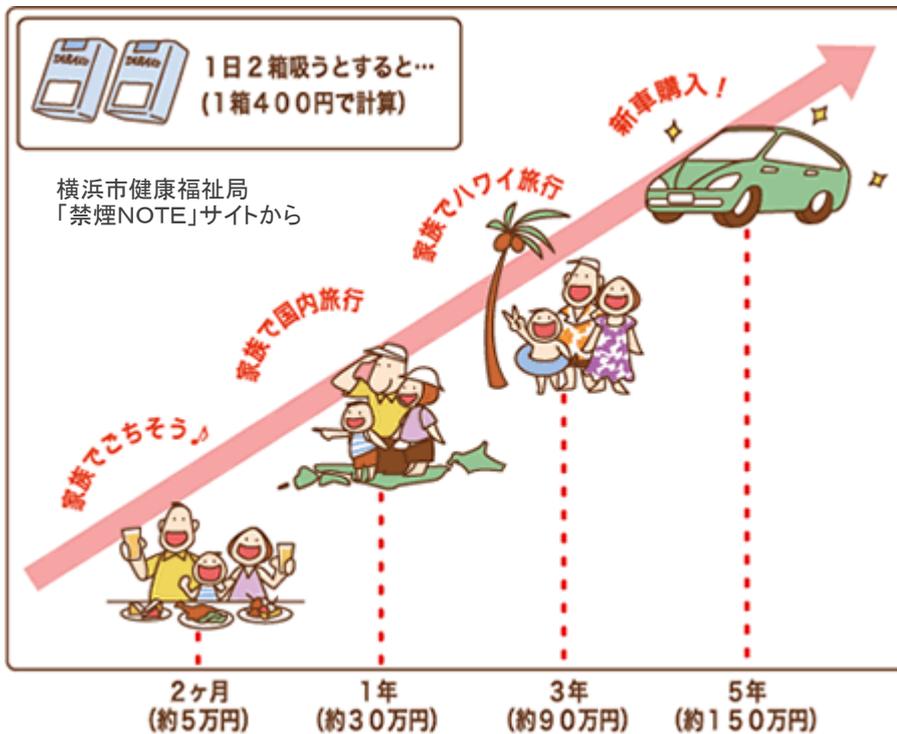
週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、1年365日毎日何本ものタバコを吸い続けることとなります。一本や二本は取るに足りない量かもしれませんが、毎日何本も吸い続けるとなると、そのタバコ代は馬鹿になりません。もし仮に、一日40本(2箱)を吸うヘビースモーカーがいたとします。そのタバコ代は2ヶ月で約5万円(家族で御馳走がいただけます)、1年で30万円(家族で国内旅行にでかけられます)、3年もたてば家族で海外旅行ができるほどの額になります。

ニコチン依存症になると、そんなにお金をつぎ込んででもニコチン切れのイライラを解消しなければ生活できないのですから、もったいない限りです。それに加え、タバコを吸い続けると肺がんや脳卒中などの病気になる確率がどんどん高くなっていくのですから、まったく「百害あって一利なし」です。

しかし、どんなヘビースモーカーでもタバコをやめるのは不可能ではありません。タバコを吸わずに12時間たてば血液の状態が、2週間たてば心肺機能が改善されます。そして5年もたてば、脳卒中になる確率がタバコを吸わない人と同じになります。

もし、皆さんの家族に喫煙者がいれば、是非禁煙することを勧めてあげてください。3年後5年後には本人が健康になるのはもちろん、家族もその恩恵に預かることになるのですから……。



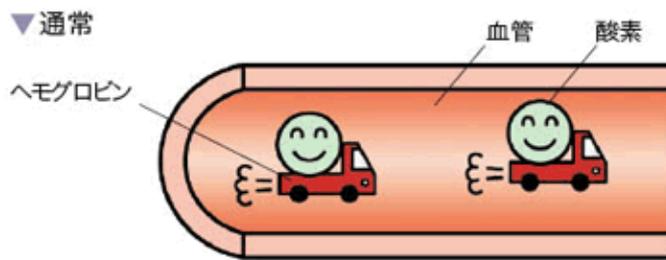
産業デザイン科 奥田 恭久

American Cancer Society: Guide to Quitting Smoking revised October 27 : 2006より

週刊 タバコの正体

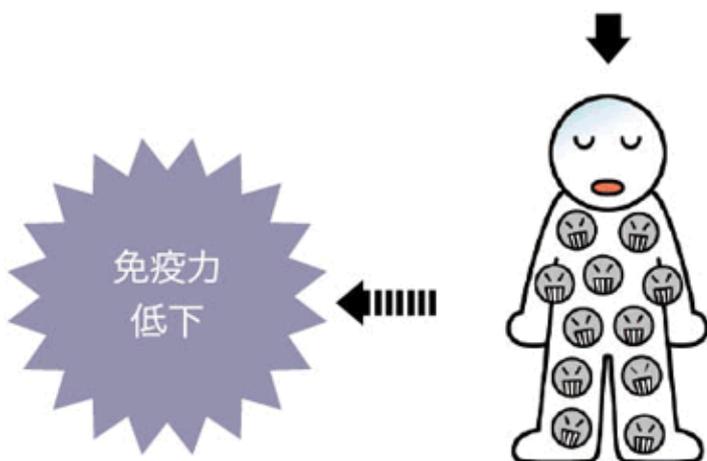
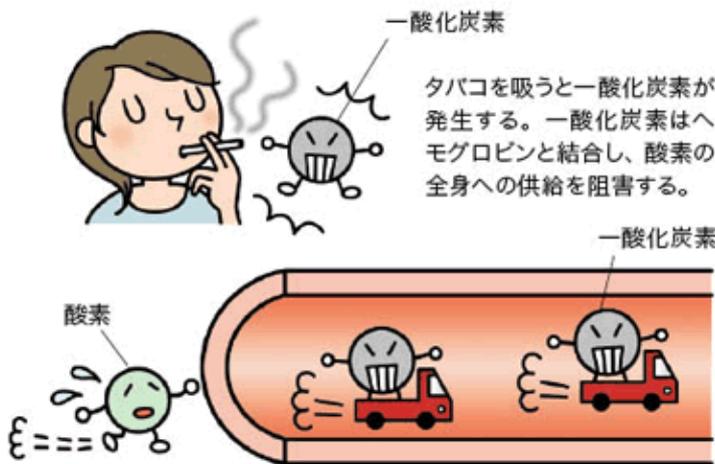
タバコの煙には、200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれ、その中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」が3大有害物質と呼ばれています。しかし、じつはそのうちの「一酸化炭素」はタバコ本体に含まれていません。タバコに含まれていないのにどうしてなのでしょう。

一酸化炭素と免疫力低下の関係



酸素がヘモグロビンと共に血液に乗って全身に運ばれる。

▼喫煙時



タバコの有害物質の様々な作用が影響し、免疫力が低下する。

体内が慢性的な酸欠状態になる。栄養分の運搬や老廃物の回収機能が衰える。

それは、タバコは燃えるからです。モノが燃えると二酸化炭素が発生しますが、タバコのように“燃える”というより“^{くすぶ}っている”不完全燃焼の状態では「一酸化炭素」が多く発生するのです。

では、「一酸化炭素」はどうして有害なのでしょう。それは、左図にあるように、全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンを横取りしてしまうからなのです。本来は酸素を乗せるべきヘモグロビンが次々と一酸化炭素に乗っ取られるので体内が酸欠状態になるわけです。

屋内のストーブなどが不完全燃焼を起こすと、この酸欠が急激に進行し「一酸化炭素中毒」となり死亡にいたる場合もあるほど危険なのです。

喫煙ではそんな重症になることはありませんが、定期的にタバコを吸い続けると身体は慢性的な酸欠状態となり、免疫力が低下するなど、体力が減衰するのは明らかです。

わざわざ、煙たい思いをして一酸化炭素を吸いこむ必要はありません。

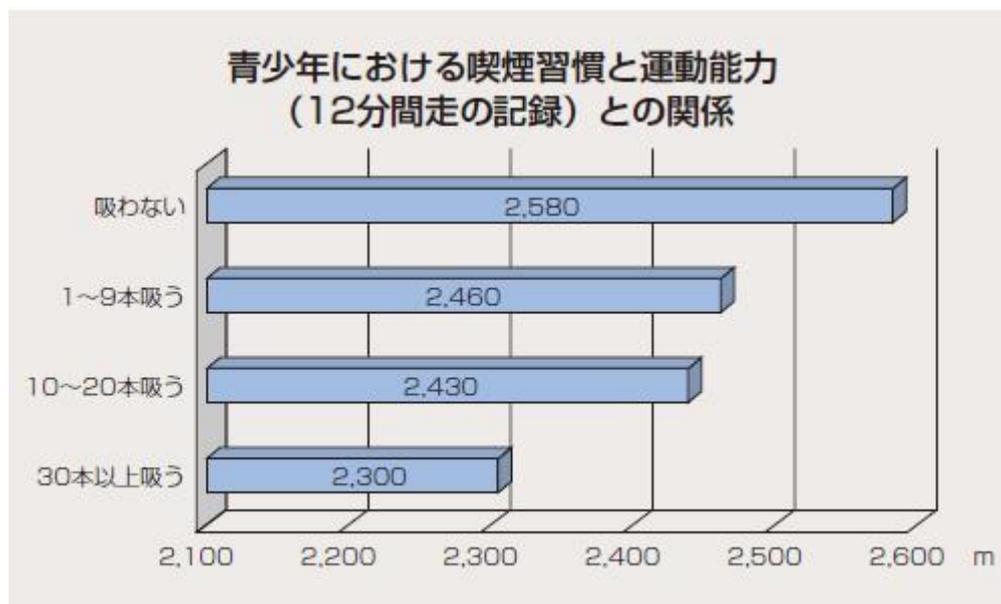
産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

前回、タバコを吸い続けると身体が慢性的に酸欠状態になってしまうことを紹介しました。どうして酸欠になるのか、分かってもらえたでしょうか。タバコの煙と一緒に吸い込む「一酸化炭素」が血液中の酸素を運ぶヘモグロビンを横取りしてしまうからでしたね。

ヘモグロビンは酸素と結合しやすいのですが、一酸化炭素はそれ以上に結合しやすく、その割合は酸素の200倍もあると言われていています。だから、呼吸で吸い込んだ空気に一酸化炭素が多く含まれると身体に悪いだけでは済まされなくなります。前回も紹介したとおり、急激な一酸化炭素中毒は死亡につながる危険な症状となるのです。

さて話は変わりますが、タバコを吸っているかどうかを調べる装置があるのを知っていますか。正確には体内にどれくらい「一酸化炭素」が取りこまれているかを調べる装置で、スモーカーライザーとも呼ばれるこの装置に息を吐き出すと、その息に含まれている一酸化炭素の濃度を測定してくれると言う訳です。非喫煙者と喫煙者ではその値に明らかな差があり、タバコを吸った直後ではなくても喫煙者の一酸化炭素濃度は高いのだそうです。つまり、喫煙者の体内には慢性的に一酸化炭素が含まれていて、その分血液中の酸素が少なくなっているのです。



左図は、タバコを吸わない人と喫煙習慣がある人の長距離走の結果を示したグラフで、喫煙本数が多くなるほど、走れる距離が短くなっているのがわかります。

長距離走は有酸素運動と呼ばれるほど酸素を多く必要としますが、喫煙者は体内の一酸化炭素が邪魔して酸素が不足しているので、早く長く走れなくなるのです。

Cooper KH, Gey GO, Bottenberg RA. Effects of cigarette smoking on endurance performance. JAMA. 203.1968

このように、タバコを吸うと気付かないうちに健康はもちろん運動能力までも奪われてしまいます。自分本来の運動能力を発揮できないのは本当にもったいないですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコに含まれる3大有害物質「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」のうち、「タール」は下の写真のように目で見るすることができます。毎日20本を1年間吸い続けた人の肺には、これだけのタールが溜まるそうです。1年間でこんな量になるのなら何十年も吸い続けるとどうなるのかを想像すると、ちょっと恐ろしくなります。こんなにタールが溜まる肺が黒くなるのは当然ですが、左下の黒くなった肺の写真を見れば、黒くなるだけではすまない事も容易に想像できるでしょう。

しかし、現実には自分の肺の状態を目で見る事はできないので、喫煙者はこんな黒いタールで自分の肺を汚している事を意識せずタバコを吸い続けてしまうのです。タバコを吸った事も吸うつもりもない君たちから見れば、そんな状況はとても気の毒でかわいそうに思えるでしょう。そして、なお一層タバコを必要としなくなるはずですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久



愛知県ホームページ「喫煙対策」サイトから

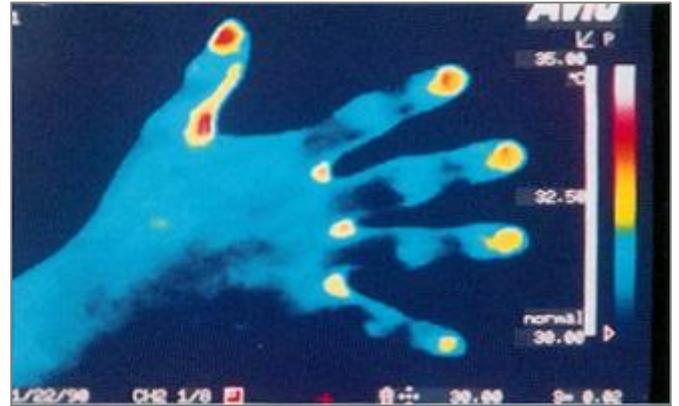
タバコを吸わない人の肺 タバコを吸う人の肺
「たばこをやめたい！」サイトから

週刊 **タバコの正体**

タバコの煙を吸い込むと体内の血管が収縮することを知っているでしょうか。つぎの画像はその証拠写真です。じつは、手などの末端にある毛細血管が縮むと血流が少なくなります。すると見た目ではわかりませんが、皮膚の温度を測定する装置を使うと次の画像のように喫煙の30秒後には、温度を表わす色が変わります。だいたい2℃も低下してしまいます。



▲喫煙前



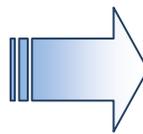
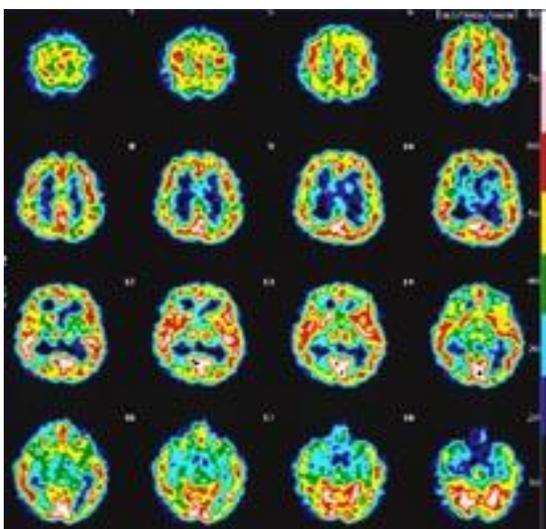
▲30秒後

ファルマシア発行 写真で見る喫煙関連疾患 から

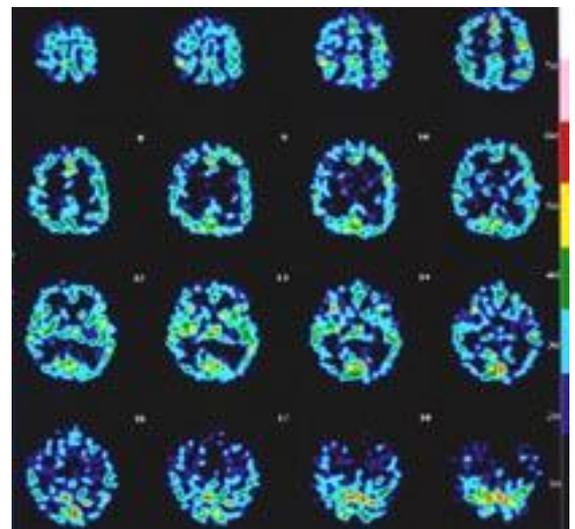
そして、血流が少なくなるのは手だけではありません。なんと、脳の血流も低下しています。下の画像は特殊なカメラで脳を輪切りにして撮影したもので、赤や黄色い(明るい)部分は血流が多く、青い(暗い)部分は少ないことを表わしています。タバコを吸う前の左側の画像には明るい部分が多いのに、右側の喫煙後の画像には暗い部分が増えています。

タバコを吸う度に、血液の流れがこんなに少なくなってしまうなんて、ちょっと危険で怖いかんじがしませんか。やっぱり、タバコは必要ありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久



1本喫煙

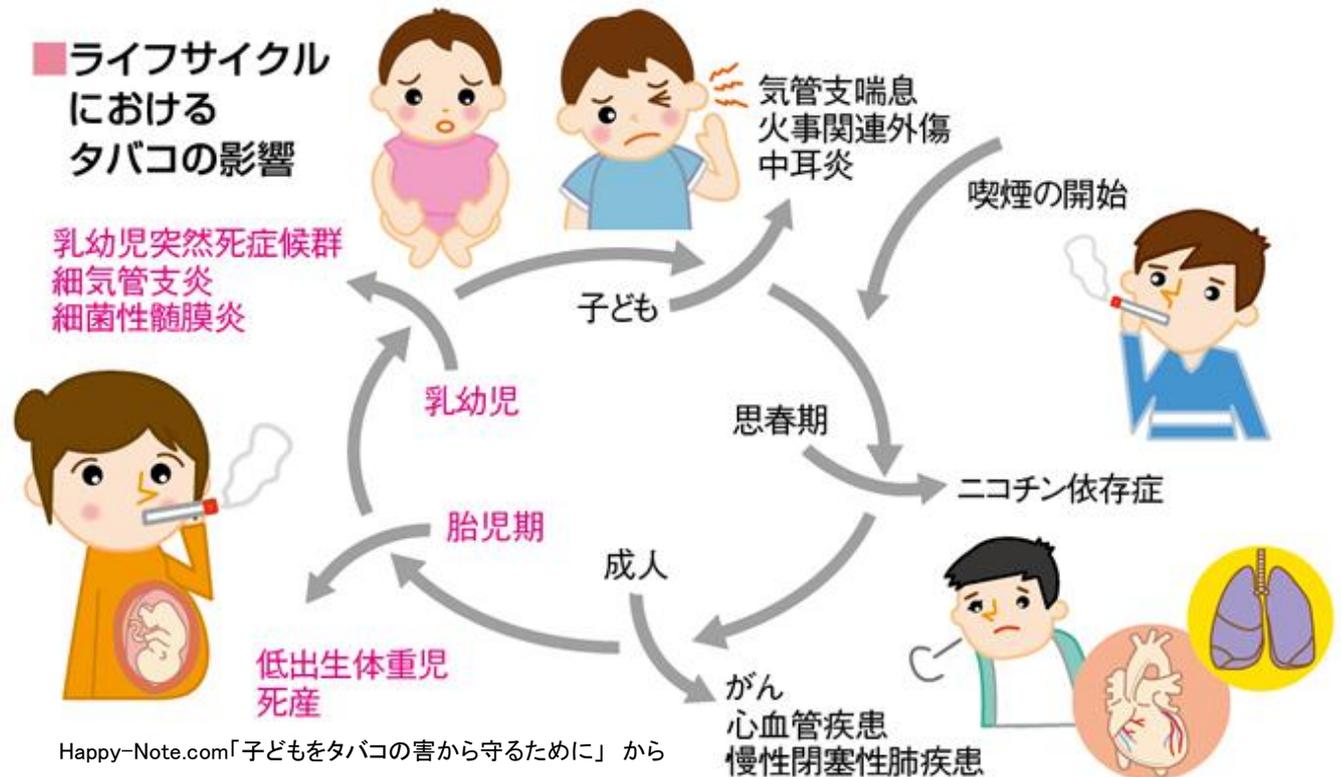


写真提供:香川医科大学放射線科 佐藤功教授

「最新タバコ講座」サイトから

週刊 **タバコの正体**

「タバコは20歳になってから」というのは世間の常識ですが、だからと言ってタバコの影響は大人だけにあるわけではありません。図にあるように、妊婦の喫煙は胎児に影響し“低出生体重児”や“死産”の危険性が増します。そして大人たちのタバコの煙は“乳幼児突然死症候群”の大きな危険因子で、“細気管支炎”や“細菌性髄膜炎”の原因ともなります。乳幼児期を過ぎても“気管支喘息”や“中耳炎”の発症に影響します。



そして、思春期を迎える中学・高校時代に、喫煙する大人たちの影響を受け興味本位で喫煙を開始してしまうと、瞬く間に“ニコチン依存症”になってしまいます。皆さんのまわりにもそんな友達がいるかもしれません。一度ニコチン依存症になると、残念ながらすぐにタバコをやめることができません。それどころか一生吸い続けてしまう人も大勢いるので、“がん”だけではなく心臓や肺の病気に罹ってしまうわけです。

胎児や乳幼児の頃からタバコの影響を与えてしまうなんて、いかなるものでしょうか。そのうえ、そんな子供たちがタバコを吸い始めてしまうのは、すごくかわいそうです。さらに、その子供がタバコをやめられないまま大人になり、次世代の子供たちにタバコの害を引き継いでしまう事になるなんて、本当にやるせない思いがします。

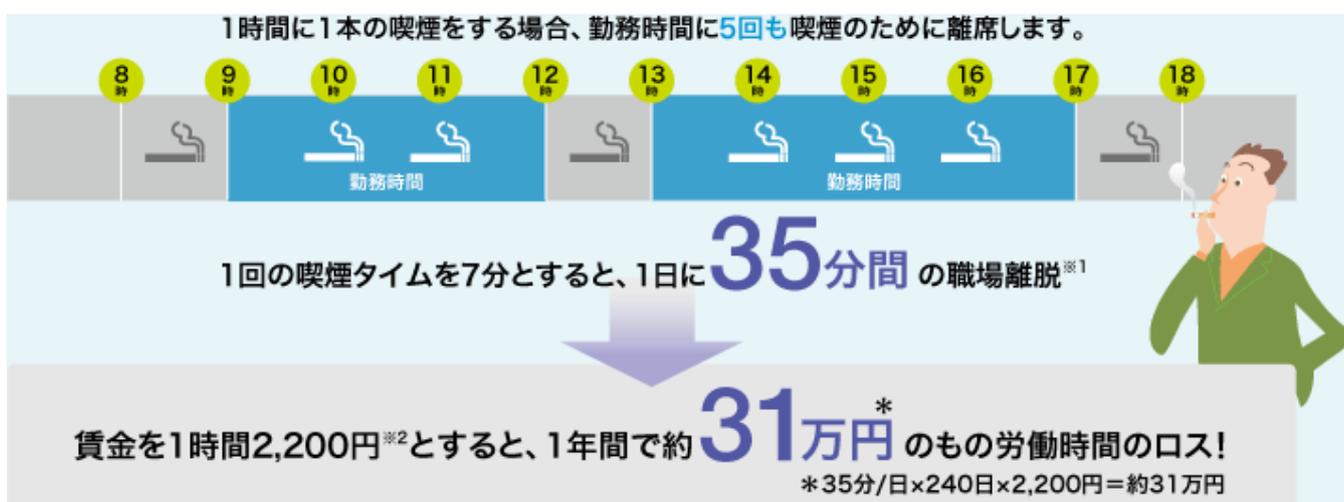
君たちには、こんな流れを食い止めて欲しいと願っています。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

現在皆さんは高校生ですが何十年か後には、もしかすると会社の社長になっているかもしれません。社長ではなくても会社を経営する立場になっている可能性は十分にあります。今回は、自分がそんな経営者になったとして、タバコについて考えて見て下さい。

従業員を何人も雇って経営を続けるのは簡単なことではありません。給料や様々な経費を支払ったうえで利益をあげなければいけませんからね。ところが、その従業員に喫煙者が大勢いると下の図のような労働時間のロスを覚悟しなければなりません。



※1 厚生労働科学研究費補助金（第3次対がん総合戦略研究事業）分担研究報告書 職場における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究：平成18年度 [L20091111076]
 ※2 独立行政法人 統計センター：平成21年賃金構造基本統計調査（一般労働産業大分類）：2010 [L20101111008] より作成 ファイザー「職場の喫煙対策」から

この例のように喫煙者1人で31万円ものロスが発生するわけですから、喫煙者を10人雇うと310万円も失うこととなります。年間310万円もタバコの煙に費やされていると考えれば、経営者としてはとてもショックなのではないでしょうか。こんな感覚を持てば、もしあなたが今から従業員を採用するとしても、あえてタバコを吸う人を雇う気にはなれないでしょう。

じつは、昨今の経営者たちはこの事に敏感になってきています。実際に「喫煙者は採用しません」と宣言している企業や、勤務時間中の喫煙を一切禁止しているところもありますからね。また、喫煙習慣のある従業員が禁煙すれば報奨金を支給するなど積極的に禁煙を励行する制度を採用している企業も沢山あります。

こんな世の中の傾向を知らずに、ちょっとした好奇心からタバコを吸い始めてしまうと将来大きな後悔をすることになるでしょう。しかし、タバコについて賢くなっている君たちには「そんな心配はいらない」ですよ。

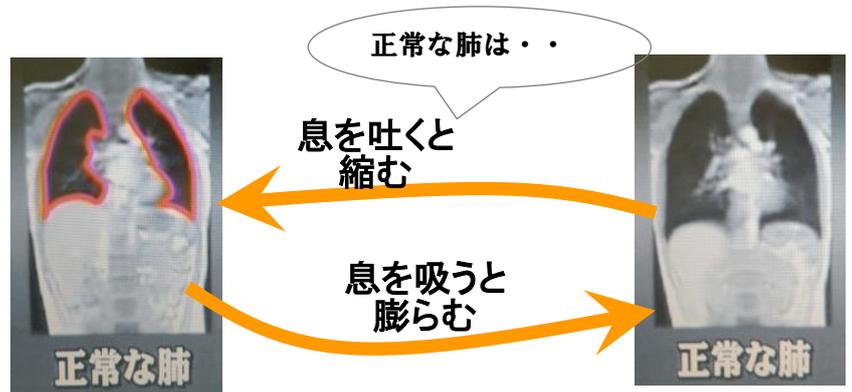
産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

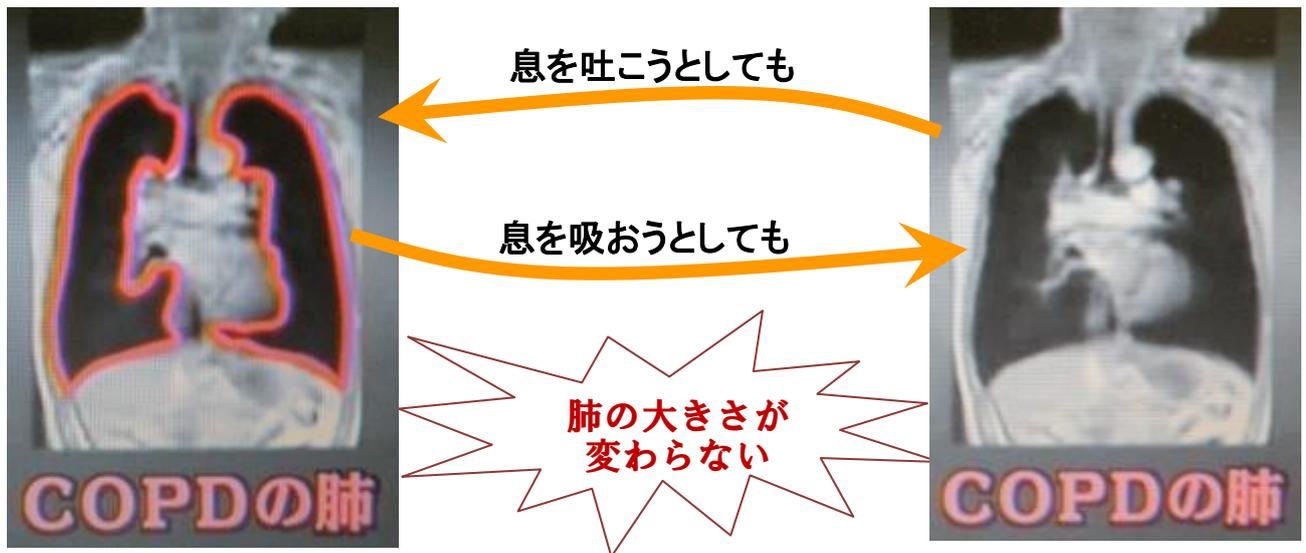
タバコを吸い続けると、その煙にさらされる肺はかなりのダメージを受けます。そのために肺がんになる確率が高くなります。じつは肺がんだけではなく「慢性閉塞性肺疾患」(COPD)と呼ばれる病気になる人も多いのです。

この病気になると、気管支や肺胞の炎症で肺の働きが低下し呼吸が困難になってしまいます。

正常で健康な肺では右の写真のように呼吸をするたびに肺は縮んだり膨らんだりしますが、COPD が進行した肺では、下の写真のように肺の大きさが変わらないので息を吐くことも吸うこともできなくなってしまいます。



朝日放送「たけしの本当は怖い家庭の医学」
必ず成功する！禁煙SP から



こんな症状になるまで悪化してしまうと、自分の力で呼吸できなくなるので、つねに酸素ボンベが必要になり、どこに行くにも持ち運ばなければならなくなります。

タバコを吸い続けるとこんな生活が待っていることを知っておかなければいけません。



産業デザイン科 奥田 恭久

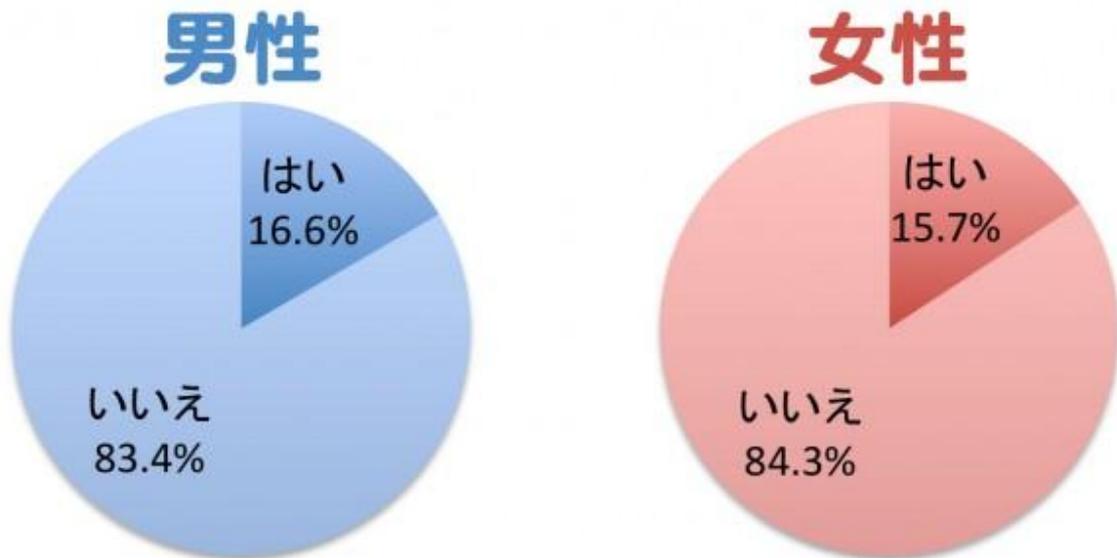
在宅酸素療法.com から

週刊 タバコの正体

最近、公共の場でタバコ吸う姿を目にする機会はめっきり少なくなりました。これは、人が集まる所のほとんどが禁煙であるのに加え、喫煙者もどんどん減ってきているからです。喫煙者が減少しているのは、タバコをやめる喫煙者が増えているのと同時に、皆さんのように「一生タバコなんか吸うつもりがない」若者が増えてきているからです。

今後、この傾向はますます加速するでしょう。だって「タバコを吸って、得をすることなんて全くない」ことを理解している人がどんどん増えていくでしょうからね。すると「タバコを吸わない事」は当たり前になり、タバコの存在感は薄れていくと思います。

さて、そんな現在の独身の人たちに、「タバコを吸う異性は魅力的ですか」という質問をすると、どんな回答が得られるのでしょうか。下のグラフはそんな調査をした、ある婚活サイトの結果ですが、皆さんはどのように感じますか。



「マイナビウーマン」サイト から



集計期間：2014年4月21日～4月22日
調査方法：インターネットログイン式アンケート
調査対象：マッチアラーム会員 (<http://matchalarm.com/>)
調査数：20・30代の独身男女3,232名

かつては、タバコを吸う姿が魅力的だった時代もありましたが、現在は「臭い」「服に匂いがつく」などタバコには否定的な見方がほとんどのようです。

こんな時代が続けば、タバコは「過去のもの」になるのは時間の問題かもしれません。

週刊 **タバコの正体**

喫煙者が吸い込む主流煙に比べ、燃えているタバコの先から出る副流煙の方がはるかに有害であることは何度か紹介してきましたが、その副流煙を無理やり吸わされるのが「受動喫煙」です。

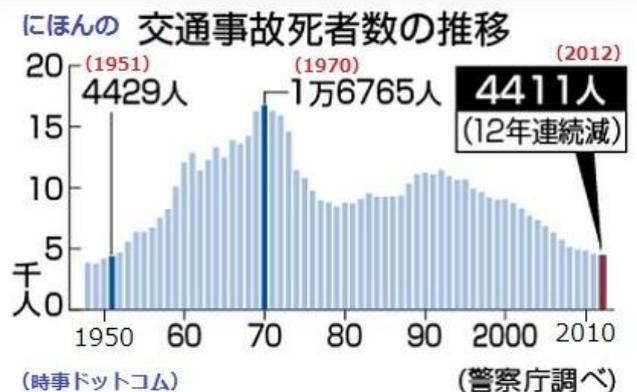
表 | 受動喫煙に起因する肺がん・虚血性心疾患による年間死亡数

「職場の喫煙対策」サイトより

受動喫煙を受ける場所	疾患	受動喫煙起因年間死亡数	
		男性	女性
家庭	肺がん	201人	1,131人
	虚血性心疾患	206人	1,640人
職場	肺がん	448人	340人
	虚血性心疾患	1,366人	1,471人
小計		2,221人	4,582人
合計		6,803人	

方法：日本の人口動態統計(2008年)などのデータを用いて、受動喫煙に起因する肺がんおよび虚血性心疾患による年間死亡数を推計
 独立行政法人国立がん研究センター「喫煙と健康」WHO 指定研究協力センター
 受動喫煙による死亡数の推計について(解説)：2010[L20110523024]より作図
 (http://www.ncc.go.jp/information/pdf/20101021_tobacco.pdf)

上の表は、そんな受動喫煙が原因だと思われる死者が全国で年間6803人もいる事を示しています。他人のタバコのせいで、これだけの人が命を落としていると思うと、とても気の毒です。特に家庭における死亡数が男性に比べ女性の被害が5倍以上もあるのは、夫の喫煙が妻に影響している事を物語っています。



ところで、もう一つのグラフを見てください。こちらは交通事故による死者数を示しています。なんと受動喫煙で亡くなる人より2000人以上も少ないのです。つまり、「交通事故」より「受動喫煙」の方がはるかに危険なわけです。

交通事故の怖さや悲惨さは誰もが想像できますが、タバコの怖さはなかなかイメージできません。だから、ひそかに人々の健康と命を奪うタバコの怖さを知らない人が沢山います。そこで、少なくとも皆さんにはこの事実を知っておいてもらい、できればこの事をいろんな人に伝えて欲しいと思っています。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコは人々の健康を害し、毎年世界中で600万人¹、日本では12万人²以上の命を奪っています。そんなに死者をだしているのにも関わらず、タバコは国内で年間約2000億本³も売られています。どうしてこんな事になるのか不思議ですが、タバコで亡くなった人たちのほとんどが40年も50年も吸い続けた結果、ガンなどを発病して命を落としているので、誰もが「タバコが人の命を奪う」とは感じないからでしょうね。

タバコが40年～50年かけて人の命を奪う事は、50年前の人たちは知りませんでした。だから、1965年の成人男性の喫煙率⁴は、驚くなかれ82%もありました。男性のほとんど全員が喫煙者だと言える状況だったのです。そして、そんな人たちが50年後の現在毎年12万人も亡くなっているのだらうと思われまます。

しかし、もしタバコを吸った途端に健康被害が目に見えて現れ、短期間に命にかかわる病気になるようなら、きっとはるか昔にタバコは世の中から消えていたでしょうが、タバコの影響がでるまでに非常に時間がかかるので、タバコが売れる商品であり続けるのでしょう。そして、さらに驚くなかれ日本には国家の財政収入の安定確保のために、たばこ産業を発展させる法律があるのです。

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。

上の条文のとおり「たばこ事業法」と呼ばれるこの法律には、タバコが人々の健康を害し人命にまで影響する事は一切記載されていません。制定されたのが30年前の1984年ですから、タバコの有害性がまだ世間の常識とはなっていなかったからかもしれませんが、それにしても、いずれ人々の命を脅かすタバコの製造と販売を発展させる法律がいまだに効力を発揮しているなんて、信じられないですよ。タバコの売り上げのために、人命を犠牲にしているなんて・・・納得できるでしょうか。

産業デザイン科 奥田 恭久

¹ WHO report on the global tobacco epidemic,2013
² 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室資料
³ (一社)日本たばこ協会「年度別販売実績推移表」
⁴ JT 全国喫煙者率調査