

週刊 タバコの正体

Vol.30

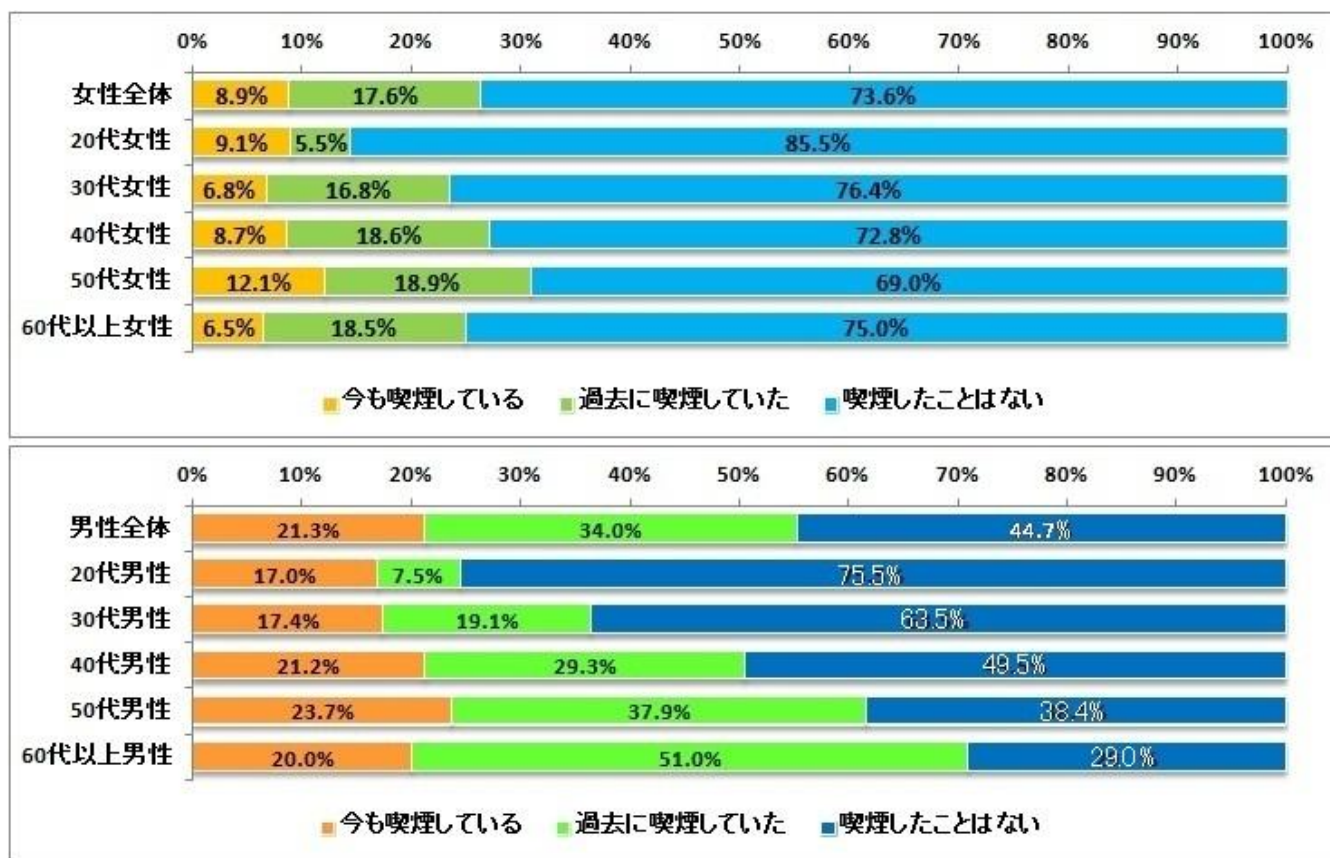
第30巻 (2015.1.7～2015.3.18)

第1話	成人の喫煙状況
第2話	タバコの火の始末
第3話	勤務時間内禁煙
第4話	タバコはカッコいい？
第5話	日本のタバコは安い
第6話	タバコの経済損失
第7話	風味を味わえない
第8話	食事中のタバコ
第9話	ゆがんで見える
第10話	当たり前の暮らし
第11話	健康な未来

週刊 タバコの正体

新年あけましておめでとうございます。平成27年(2015年)がスタートしました。年号は新しくなりましたが、君たちにとっては学年の締めくりとなる最後の学期を迎えたわけで、新しい年度はこの3学期を乗り切ってからでしかやってきません。気持ちを引き締めて頑張ってください。

さて、下のグラフを見てください。ある会社が全国の成人の喫煙状況を調査した結果です。女性の喫煙率は8.9%、男性は21.3%となっていますが、注目すべきは「喫煙したことはない」という右側の部分です。



ソフトブレイン・フィールド(株) ～喫煙・禁煙に関する5,900人アンケート～ より

女性についてはどの年代も80%前後となっていますが、男性は年代によってかなり差があります。60代以上の男性の「喫煙したことはない」は29%なのに対して、若くなるほど増えて20代は75.5%にもなっています。つまり、20代の大半の人はタバコを全く吸った事がないのです。

そして、もうひとつ「過去に喫煙していた」の項目についても20代が7.5%に対して、年代が上がるほど増えて60代以上では51%にもなっているので、60代以上では二人に一人が禁煙しているわけです。こう見ると、若い人ほど初めからタバコを吸わなくなり、年をとるほど禁煙した人が多くなっているのがわかります。

タバコを必要とする人は確実に減少しています。この傾向は今年も、そして今後も続くことでしょう。

週刊 タバコの正体

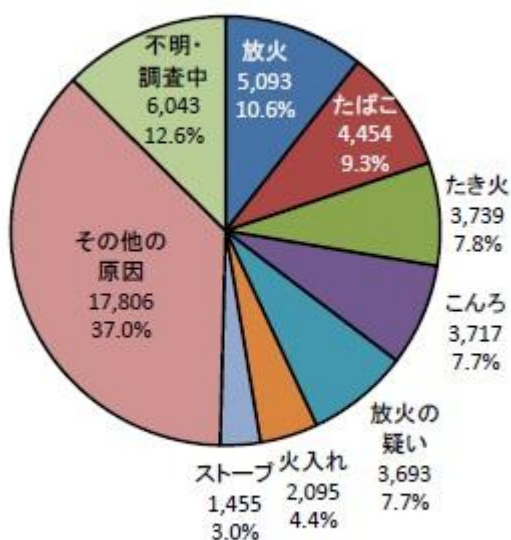
「火のないところに煙は立たない」という言葉を聞いたことがありますか。煙が上がっていると言う事は何か燃えている証拠なのです。つまり、タバコの煙と火は切っても切り離せない関係です。

タバコの煙は人々の健康や命にまで悪影響を与えることは、多くの人がよく知っていることですが、実はタバコの“火”も社会や人々に大きな損害や被害を与えることがあるのです。

タバコの火は火事の原因となるからです。

出火原因 全火災48,095件の内訳

総務省 報道資料から



平成25年(1月～12月)における 火災の状況(確定値)

グラフのようにタバコの火は出火原因の2位で10%近くも占めています。一見消えたように見えても、完全に消えていないタバコの火は、右の映像のように1～2時間後に燃え始めます。

非常に怖いですね。そして、喫煙者はタバコの火の始末を確実にやる重大な責任を背負わなければならないと思いませんか。

こんなリスクを冒してまでタバコを吸う必要はありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久



札幌市「防災・防犯・消防」サイトから

週刊 タバコの正体

現在、成人の喫煙率は男女合わせて約20%です。つまり多くの大人はタバコを吸いません。そんな現状もあって、下表に示すように多くの職場は建物内禁煙や敷地内禁煙となっていて、少なくとも決められた喫煙場所でしかタバコを吸えない分煙状態となっているのが普通だと思われます。

職場の喫煙環境調査 「あなたの職場での喫煙環境を教えてください」に対する結果

屋内・屋外に関わらず、勤務中は全面禁煙	1,918人	23.9%
建物内(車などの閉鎖空間も含め)全体を禁煙としている (屋外での喫煙のみ許されている)	2,228人	27.9%
建物内に喫煙室を設け、煙が漏れないようにしている	1,710人	21.4%
建物内に喫煙場所はあるが、煙が漏れないようにしていない	891人	11.1%
建物内どこでも自由に喫煙ができる	659人	8.2%
全体		8,000人

ジョンソン・エンド・ジョンソンコンシューマーカンパニー「受動喫煙防止および屋内禁煙に関する意識調査」2014年6月発表

そんな中つい最近、下のような記事が発表されました。建物内や敷地内だけではなく、「勤務時間中、全面禁煙」とした会社のニュースです。「勤務時間中禁煙」なので、出張や外出中も喫煙を禁止するというものです。

勤務時間中は全面禁煙＝出張や外出先でもーリコー

時事通信 1月7日(水)21時0分配信

事務機大手のリコーは7日、国内のグループ会社で勤務時間中、全面禁煙にしたと発表した。定時の就業中であれば社内だけでなく出張や外出先でも禁止する。他人のたばこの煙を吸う受動喫煙を防ぎ、社員の健康に配慮するため。

本社や工場など国内全ての事業所で勤務する正社員約3万7000人に加え、契約社員やパートタイマーも対象。これまであった喫煙所を敷地内から撤廃した。禁煙支援のため、同社は補助薬の購入や治療に必要な費用を半額補助する制度を設けている。

職場以外に出張や外出先でも社員に禁煙を求める会社は数少ないという。半導体製造のロームが1998年から同様の規則を定めている。

しかも、この記事をよく読むと、「勤務時間中禁煙」を今から17年前から実施している会社があることがわかります。

このような企業は、まだほんの少しだろうと思われませんが、タバコを吸わない人がどんどん増えていけば、いずれ「勤務時間中禁煙」は普通になるでしょう。だって、君たちのように、タバコを吸わない若者がこのままどんどん増えていけば、そうなる事が予想されますからね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

昨年、君たちに答えてもらったタバコに関するアンケートの事を覚えてくれているでしょうか。その結果によると「タバコを吸うのは、カッコ悪い」と思う人が57%もいました。対して「タバコを吸うのは、カッコいい」と感じている人は5%しかいませんでした。じつは、ある会社が行ったタバコに関する意識調査(下図)でも同じような結果になっています。



アイオイクス㈱ ～タバコに関する意識調査～ より

この調査では、自分自身がタバコを吸っていない人で「タバコはカッコいい」と思っているのが男性で8.0%、女性で5.2%でした。この結果は君たちの意識とほぼ同じで、ごく少数です。ところが自分自身が喫煙者の場合は「タバコはカッコいい」と思っている人は少し多くなっています。また、「タバコを吸う異性に魅力を感じる」と思う人も、タバコを吸わない人より吸う人の方が多くなっています。

自分自身がタバコを吸わなければ、タバコに魅力を感じないのは当然ですが、喫煙している人のなかでも「タバコはカッコいい」と思っている人は男性で21.7%、女性で10.8%しかいません。言うことは喫煙者たちでさえ、その多くは「タバコはカッコいい」と思っていないのです。

今から20年以上も昔、有名な俳優がタバコを吸うテレビCMが数多く流れ、ドラマや映画にも喫煙シーンは普通に登場していました。そんな時代に成人した君たちの親世代の人たちには「タバコはカッコいい」というイメージが植え付けられた歴史がありました。しかし、現代ではタバコのCMは一切流れる事はなく、喫煙シーンを見ることも少なくなりました。そのお陰で、「タバコはカッコいい」と思う人はどんどん減っているわけです。

「タバコはカッコいい」時代はタバコの歴史として残りますが、現代人のタバコに対する意識をみると、これから将来にかけてそんな時代が来ることはないでしょう。

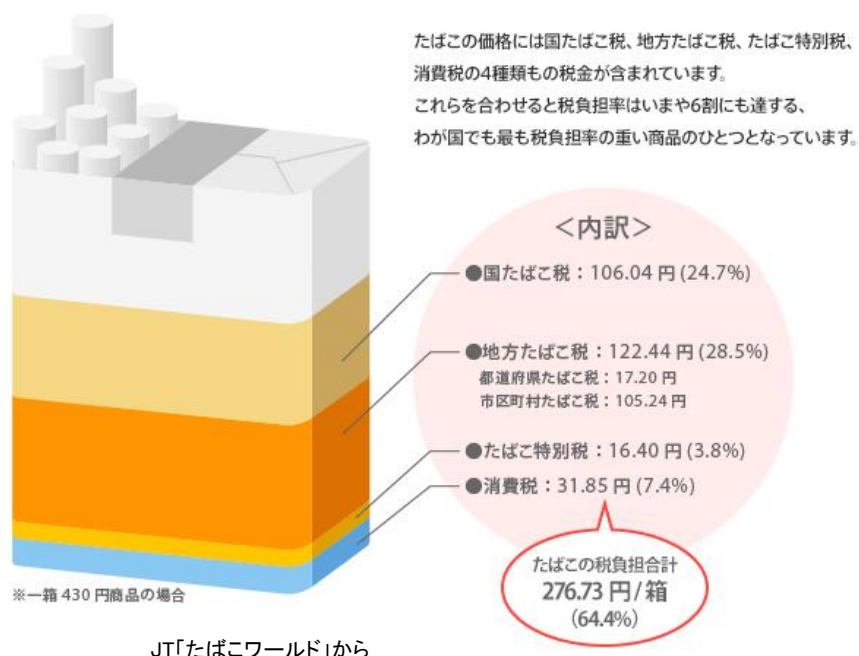
産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

日本では、ほとんどのタバコが1箱(20本入り)430円で販売されています。この値段を聞いて「安い」と感じる人は少ないはずです。しかし、一旦ニコチン依存症にかかってしまうと、「高い」と思いながらもタバコを買い続けなければなりません。毎日のように430円を払い続けるのは、タバコを吸わない人や興味のない人にとって「もったいない」と感じるでしょう。

ところで、このタバコの価格の大半は税金だと言うことを知っていますか。下図に示すように税金の割合が6割を超えています。つまり430円のうち270円以上も税金を支払っている事になるのです。タバコは「生活必需品」ではなく、好きな人だけが必要な「嗜好品^{しこう}」という扱いで課税されているのですが、それにしてもその税率が高いのはなぜなのでしょう。

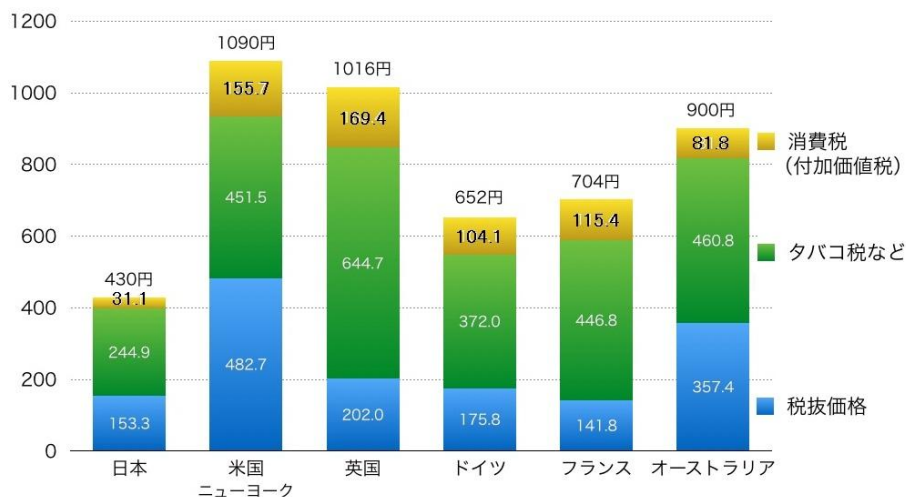
たばこは税負担率が6割を超える商品のひとつです。



税金を徴収する側からすれば、税収を多くするため「高くても売れる」タバコの税率が高くなっているという見方もできますが、タバコは人々の健康を害する商品なので、売れない方が国民のためには良いと考え、税金を高くして買いにくくしていると見るができます。

そんな事情があつて、日本より諸外国のタバコの値段とその税金はもっと高くなっています。左下のグラフを見ると、米国(ニューヨーク)や英国では1箱1000円を超え、オーストラリアでも900円もします。

日本と諸外国のタバコ1箱あたりの価格と税額



禁煙推進学術ネットワーク「禁煙の日」オフィシャルブックレット第4版(2014)

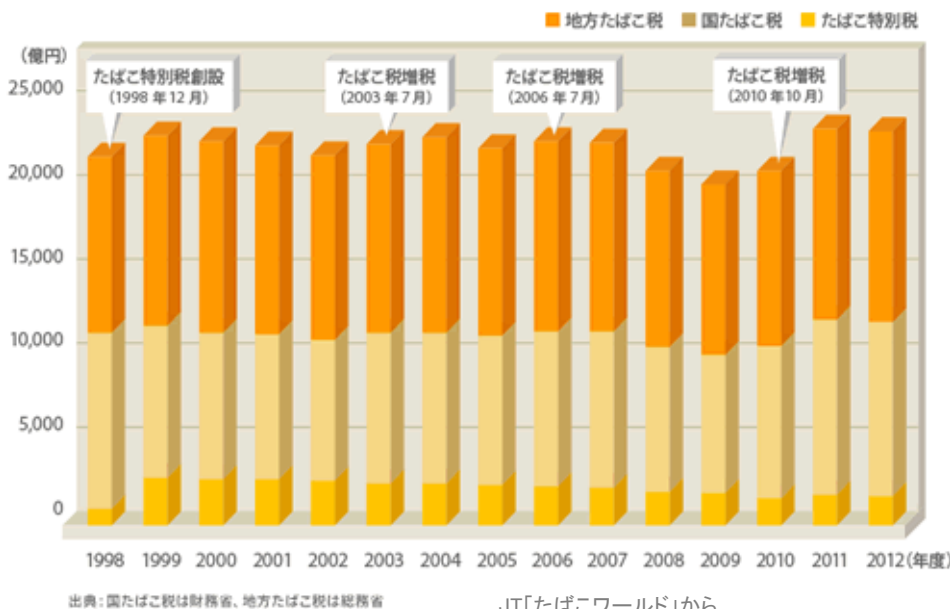
私たちには、430円の日本のタバコは「高い」と感じられています。世界的には安く、まだまだ買いやすい価格なのです。

日本のタバコも、近い将来「高くて買えない」ぐらいの価格になる時代が来るかもしれません。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

前回、430円のタバコには270円の税金が含まれている事を知ってもらいました。一箱あたり270円ですが、1年間で約2500億本も売れているので、その総額は膨大な額になります。



タバコによる 収益と損失

損失 (平成17年度)

収益 (平成17年度)



平成17年度一般会計歳入歳出決算(財務省ホームページ)、平成17年度地方財政統計年報(総務省ホームページ)より作成

医療経済研究機構「禁煙政策のありかたに関する研究～喫煙によるコスト推計～(2010年報告)」より作成
注) 図の点線囲み部分(直接費用の「超過介護費」および間接費用の「喫煙時間分による労働力損失」)は、出典では「参考値」として扱われているが、ここでは損失として計上した

「禁煙推進学術ネットワーク」から

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコには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ています。たとえば、“ニコチン”はその代表的な物質ですが、じつは「毒物及び劇物取締法」という法律で“毒物”に指定されているほど、人体に有害な物質なのです。喫煙者は、そんな物質を毎日数時間おきに吸い込んでいるのですから、身体にダメージを受けないわけがありません。ところが、毎日のダメージの度合いが小さいので本人たちには自覚症状がありません。その証拠に、タバコを吸うと味と匂いの感じ方、つまり“味覚”と“嗅覚”が鈍感になっている事も気付いていないはずです。

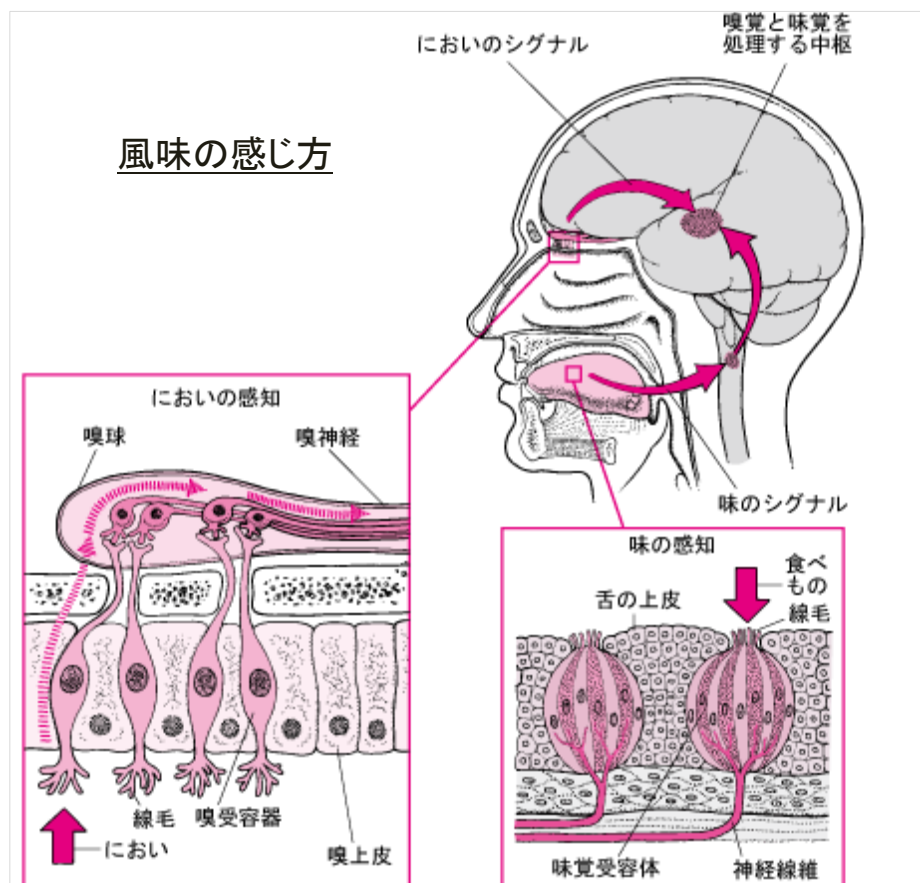
まずは“味覚”から、そのわけを紹介しましょう。味を感じるのは口の中にある舌です。下図にあるように舌の表面には無数の線毛が分布しており、食べた物の成分などがそれを刺激します。するとその刺激に味覚受容体が反応して様々な味のシグナルを脳に伝えます。ところがタバコの煙に含まれるニコチンやタールの刺激は線毛の動きを麻痺させてしまい、味の感覚を鈍らせます。だから、微妙な味の違いがわからなくなったり、しょう油やソースなどの調味料の使用頻度が高くなったりするのです。

続いて“嗅覚”について。匂いを感じる鼻にも舌と同じような線毛が付いています。鼻に入ってきた気体に含まれる成分がその線毛を刺激すると、それに嗅受容器が反応し、様々な匂いのシグナルを脳に送るという仕組みになっています。ところがタバコの煙に含まれるシアン化水素や活性酸素などがこの流れを阻害するのです。

味と匂いは食事をする際の不可欠な感覚です。両方の感覚が合わさって「風味」を感じるのですが、タバコの煙はどちらの感覚も鈍らせてしまうのですから、料理の本当の“味”や“匂い”を味わうことができません。つまり本当の風味がわからないというわけです。

いかがでしょうか。喫煙者は本当の風味を味わえないのですから、かわいそうですね。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体

前回、喫煙者は味や匂いに鈍感になっている事を紹介しました。タバコに含まれる有害物質が、味を感じる舌と匂いを感じる鼻の機能にダメージを与えているからでしたね。そして気の毒ですが、喫煙者たちは自分の味覚や嗅覚が鈍感になっている自覚はありません。

たとえば、タバコを吸った直後は髪の毛や服や指先に煙のニオイがかなり残っているので、周りの人がタバコくさいのを感じていても、本人は全く気付いていない事がほとんどなのです。それに加え、じつは喫煙中にも次のような同様の現象が起こります。

タバコの煙は味覚や嗅覚を鈍感にさせ食事のおいしさを奪ってしまうのに、ほとんどの喫煙者は食事中にタバコを吸いたがります。わざわざ料理の風味を打ち消すような行為なのですが、料理を前にしてタバコを吸っている姿には、そんな意識がないように見えるうえにタバコのニオイさえも感じていないかのように映ります。

しかし、そんな本人には気にならないタバコのニオイは周りの人にはとても迷惑なニオイとなります。せっかくの料理の風味が台無しになるうえに、不愉快な思いが募り穏やかに食事をする事ができなくなりますからね。



目黒区「タバコ対策」サイトから

さらに見方を変えて、料理を作った人の立場に立ってみましょう。おいしく食べて喜んでもらうために精魂込めて、手間暇かけて作った料理にタバコの煙が漂う事をどう感じるでしょうか。タバコの煙が人間の味覚と嗅覚を鈍らせる事を知っていれば、食事中に喫煙するのは料理をしてくれた人に対する敬意の気持ちに欠けるすごく失礼な事だと思えないでしょうか。



イメージイラスト／MDR・Hide

楽しく笑顔で食事をする事は、毎日の生活には欠かせない大切なひと時です。その場面に、おいしく食べるのを妨げるタバコは必要でしょうか。

タバコを吸い始める人がいなくなれば、毎日の食事にタバコが登場することはなくなるでしょう。どんな食事の場面でも、タバコの煙もニオイもないのが当たり前になって欲しいですね。

週刊 タバコの正体

タバコに含まれる有害物質は時間をかけて少しずつ喫煙者の身体にダメージを与え続けます。その影響で自覚症状がないままに味覚や嗅覚が損なわれたり、血管や肺をはじめとする様々な臓器に異常が発生します。そしてじつは、タバコは眼の病気を発症することもあるのです。

この病気は「おうはんへんせいしやう黄斑変性症」と呼ばれ、右下のように視野の中心がゆがんで見えたり、黒く欠けたりする症状がでます。私たちは眼の網膜に届いた光をもとに脳で画像に変換されたものを「見ている」のですが、光が集まってくる網膜の中心に黄斑と呼ばれる1.5～2mm程度の部分に異常があると、このような症状がでるのです。

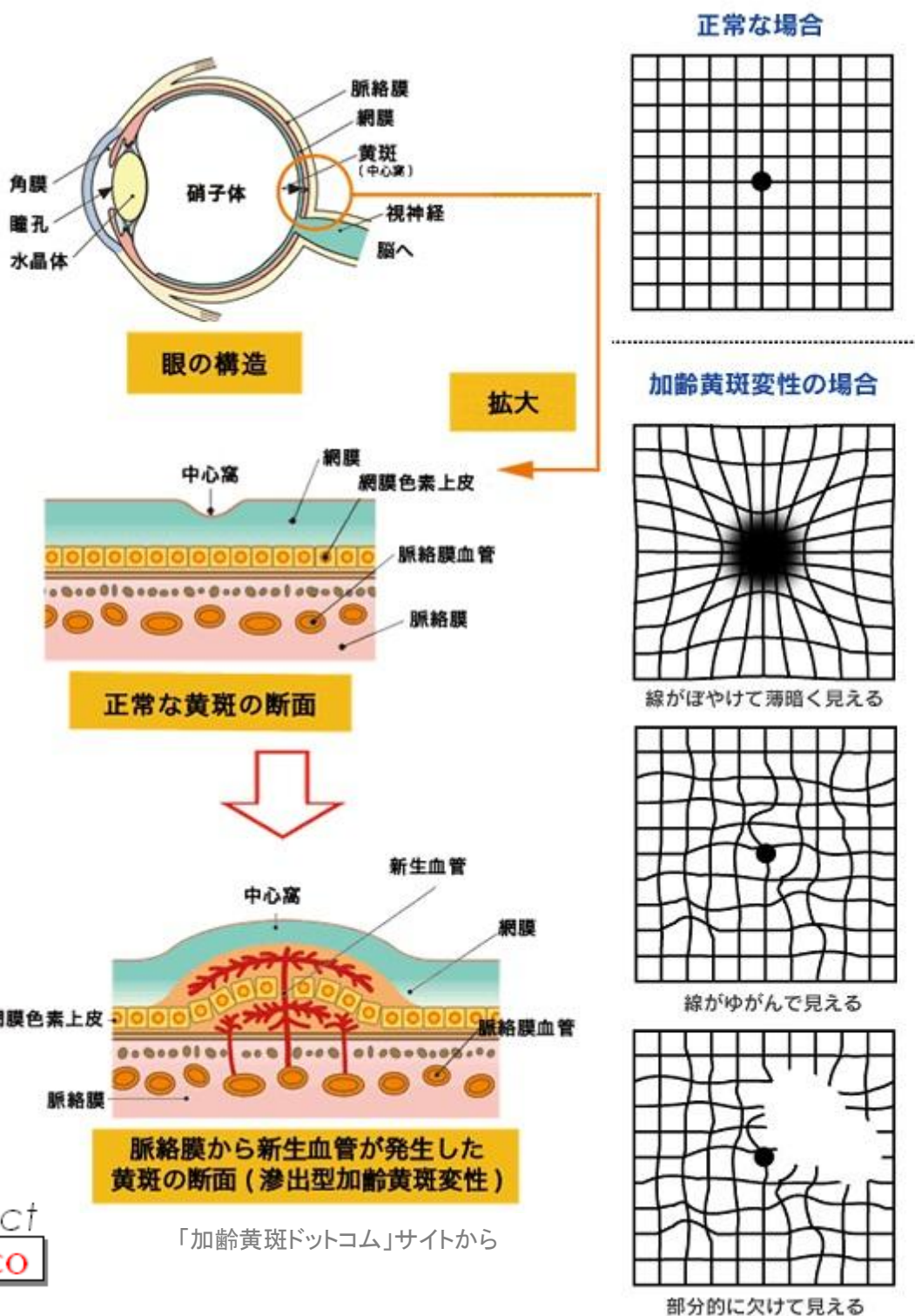
この病気の原因は、黄斑にある毛細血管が詰まって血液が流れなくなる事がきっかけとなるそうです。

50歳以上になると発症する事が多く、喫煙歴のある人が特になりやすい病気だと言われています。

タバコを吸い続けると、こんな眼の病気になる事を知っている人は少ないでしょう。

自分の将来を考えたら、タバコは必要ないですね。

産業デザイン科
奥田 恭久



「加齢黄斑ドットコム」サイトから

週刊 タバコの正体

2011年3月11日に発生した東日本大震災から4年がたちました。想像を絶する自然災害の凄まじさは、皆さんの記憶にどのくらい残っているのでしょうか。



asahi.com サイトから

この震災で亡くなった方は1万5890人、そしていまだ2590人の方が行方不明の状態です。ある日突然何の前触れもなく、これだけの人々の命と家屋や財産などをたった1日で失ったのですから、その現実を受け入れる事はできなかったに違いありません。そして、その後4年間、大変な苦労があったことでしょう。

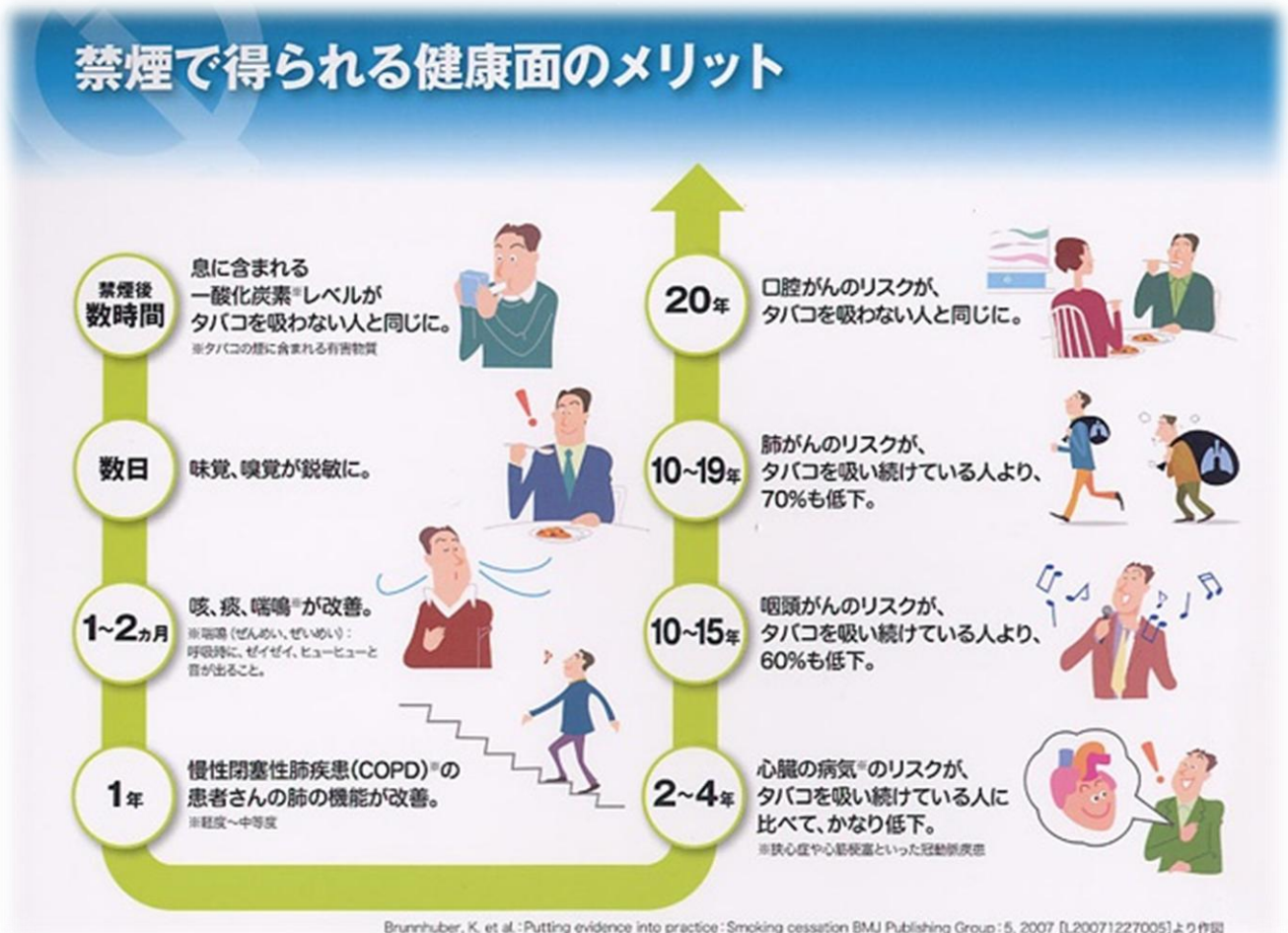
それに対して、直接被害を受けなかった私たちは被災された人たちの悲しみや苦しみを知らないまま、ごく当たり前のように毎日を平穏に暮らしてきました。多くの人々にとって、住む家があり家族がいることは当たり前ののですが、そんな日々を過ごせる事がどれだけ幸せなことなのか、この日を迎えるたびに考えさせられます。

今、家族や友達と当たり前の暮らしができている事を素直に感謝すれば、周りの人たちが大切に思えるはずです。これを逆にみれば、周りの人にとってもあなたは大切な人なのです。つまり、あなたの命はあなただけのものではない事を胸の奥に刻んでおいてください。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

3学期の終業式を迎えようとしています、1年は長いようでも過ぎてしまえば、あっという間でしたね。学年末の成績表には君たちが和工で過ごしてきた1年間の成果が出ているのでしょうか。皆さん一人ひとりの頑張りを多くの先生が評価してくれた結果ですから謙虚に受け止め新年度に活かしてください。



さて、タバコについても1年を通じて色々な事を勉強してもらいました。そのおかげか、学校でタバコの煙やニオイを感じる事はほぼなくなりましたが、まだ友達や家族のなかにはニコチン依存症の人がいるのではないのでしょうか。

タバコの正しい知識を身につける前に喫煙を始め、毎日タバコを吸い続けなければ生活できなくなっている人たちにとって、後からタバコのデメリットを知っても簡単に禁煙できるわけではありません。だから、タバコを吸い始めない事が大切なのです。でもだからと言ってニコチン依存症のまま、一生を過ごすことはありません。

今、タバコをやめれば数日後には味覚や嗅覚が鋭敏になり、1~2ヵ月後には咳や痰が改善され、年月を重ねるほどに病気になる確率は減っていきます。吸い始めた過去は変えられませんが、今からでも健康な未来を作る事はできます。友達や家族にもそうあってもらえるようお願いしたいですね。