

週刊 タバコの正体

Vol.41

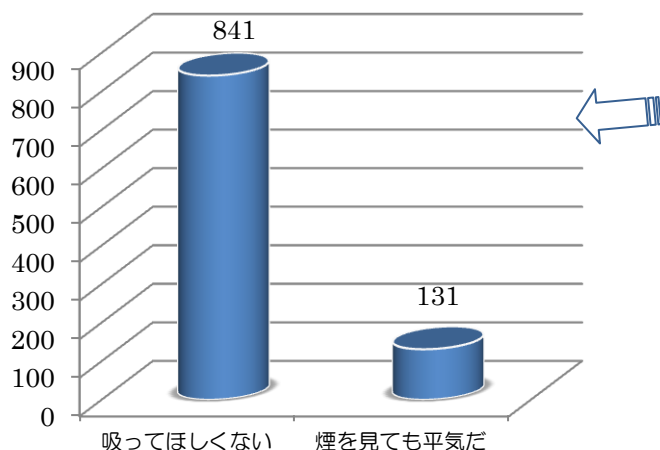
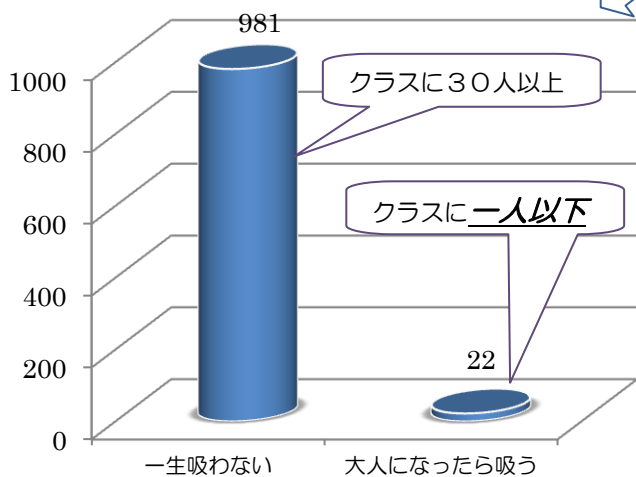
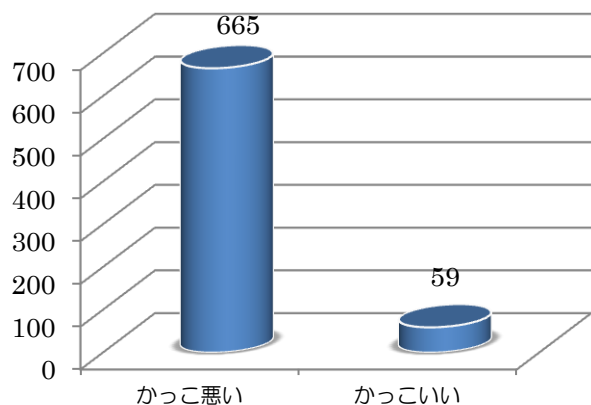
第41巻 (2018.8.29～2018.12.19)

第1話	第15回アンケート結果
第2話	三大有害物質
第3話	血管が傷む
第4話	脳卒中の症状
第5話	心筋梗塞の発症リスク
第6話	加熱式タバコの登場
第7話	数年かけて増税
第8話	警告表示
第9話	禁煙外来
第10話	40年前
第11話	売れない方が良い
第12話	たばこ税と健康
第13話	たばこ事業法と健康増進法
第14話	じゃあ、どうして
第15話	企業の禁煙状況
第16話	皮膚の老化
第17話	90%低減

今年も“暑い”夏休みでしたが、どんな毎日でしたか、長期休暇ならではの色々な経験ができたことでしょうか。そんな1ヵ月もあっという間に過ぎてしまい、もう少し休みが欲しいと思っているでしょうが、2学期は始まりました、気持ちを切り替えて学校生活を充実させて下さい。

さて、5月に実施した「タバコに関する意識調査」の結果を紹介します。右下の回答をまとめた一覧表を見てください。『大人になったらタバコを吸う』と答えた人は1121人中、たった22人でした。『タバコはカッコ悪く、一生吸わない』と思っている和工生が圧倒的大多数です。

産業デザイン科 奥田 恭久



	回答数		(%)	昨年 (%)
1	665	タバコを吸うのは、カッコ悪い	59	61
2	59	タバコを吸うのは、カッコいい	5	4
3	1042	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	93	93
4	44	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	4	4
5	981	一生、タバコは吸わないつもり	88	87
6	22	大人になったら、タバコを吸うつもり	2	2
7	636	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	57	58
8	325	友達がタバコを吸っても、平気だ	29	27
9	583	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	52	50
10	324	先生がタバコを吸っても、平気だ	29	30
11	744	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	66	67
12	241	家族がタバコを吸っても、平気だ	21	20
13	944	タバコを吸うと、ガンになる	84	83
14	12	タバコを吸っても、ガンにならない	1	2
15	45	タバコの値段は、安い	4	5
16	983	タバコの値段は、高い	88	86
17	841	学校でタバコを吸ってほしくない	75	74
18	131	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	12	13
19	236	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	21	23
20	615	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	55	52

総数 1121

週刊 タバコの正体

タバコには4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち人体に有害なものは200種類以上あると言われています。その中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれています。

主流煙中の物質を1とした場合		
一酸化炭素	ニコチン	タール
4.7 倍	2.8 倍	3.4 倍



たばこの三大有害物質

ニコチン

依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

一酸化炭素

体を酸素欠乏上にし、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

大牟田病院 HP から

タバコがやめられなくなるのはニコチン依存症になっているからだということは知っていますよね。それほど「ニコチン」は依存性の高い物質なのですが、血管を縮ませる作用もあり血流を悪くします。また、40～60mg(タバコ2～3本分)のニコチン溶液を直接飲み込むと急性中毒をおこし死亡する可能性があるほど危険な物質です。

「タール」はタバコのフィルターや歯を茶色に染めるヤニのことです。一本のタバコに含まれるタールの量は微量ですが、毎日10本吸い続けるとその量は1年で写真のような状態になります。1年間タバコを吸い続けると、こんなドロドロが体内に入ってしまうわけです。「気持ちわるー」とつぶやいてしまいますよね。

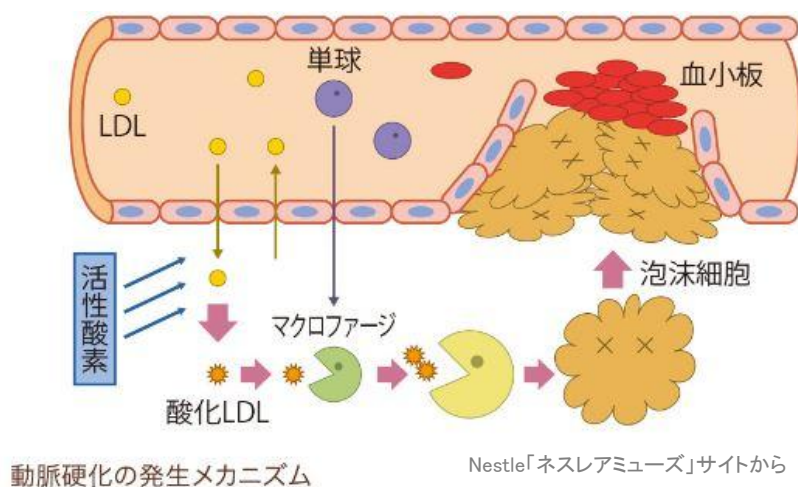
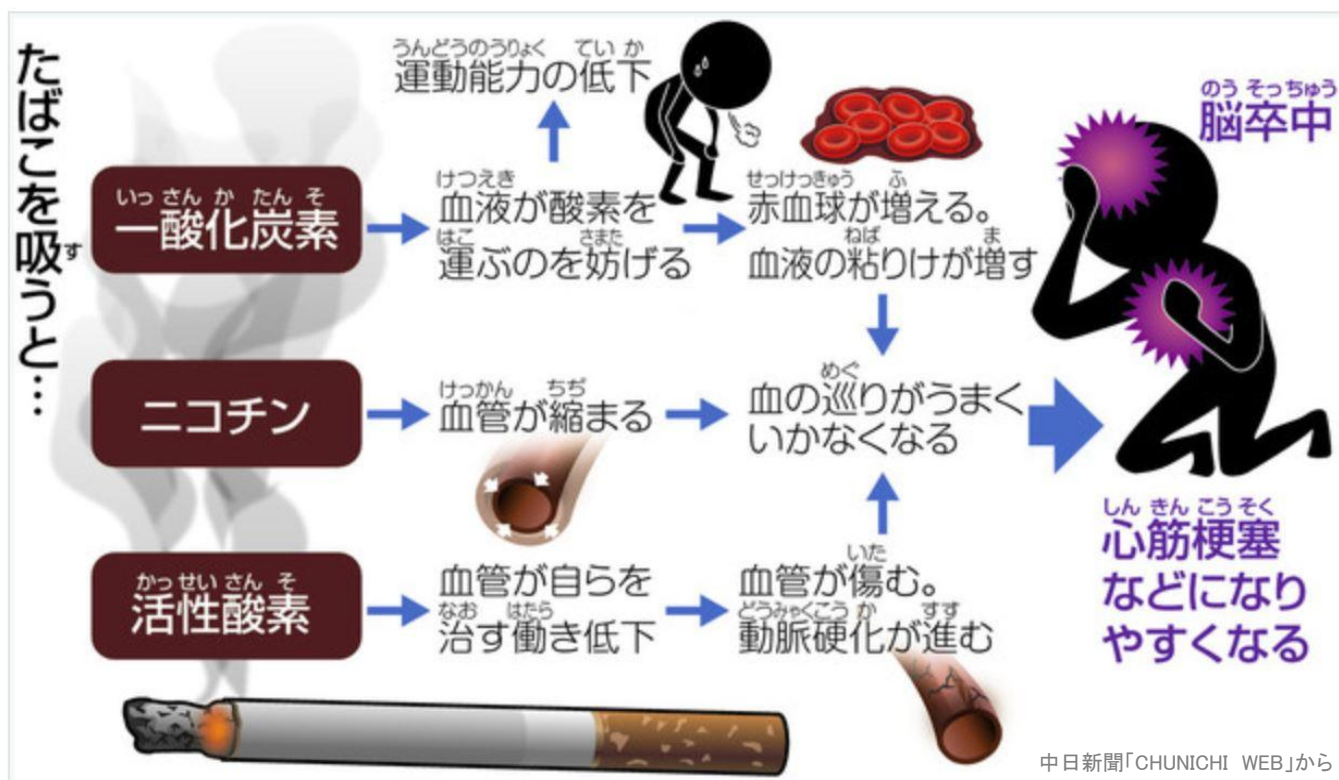


「一酸化炭素」はタバコが燃える際に発生する気体で、これを吸い込むと血液中の酸素が減少します。火災現場などでこれを大量に吸い込むと“一酸化炭素中毒”をおこし死亡にいたるほど危険な気体です。それを頻繁に吸い込む喫煙者は慢性的な酸素不足となり運動能力が低下したり、動脈硬化が進行します。

そして最後に、もう一度上の図を見てください。これらの有害物質は、喫煙者より周りの人が吸われる煙に多く含まれているのです。だから、やっぱりタバコは減らすべきですね。

週刊 タバコの正体

タバコに含まれる有害物質は健康を害し、いろいろな病気の原因となります。たとえば下図にあるように「脳卒中」や「心筋梗塞」を発症する確率が高くなります。この事はタバコのパッケージにも印刷されているほど確かな事実なのですが、どちらも「血管」が関係しています。簡単に言えば、脳の血管が傷むと「脳卒中」、心臓の血管だと「心筋梗塞」を発症すると言うわけです。



タバコを吸い続けると、どのように血管が傷むのか言うと、左図に示すように血管の壁にコブのようなものが出来始めます。この現象は「動脈硬化」と呼ばれ、その部分の血管が狭くなり血液が流れにくくなり、最悪の場合、詰まったり破れたりして、血液が止まります。

すると血液が届かなくなった細胞は死んでしまい、その箇所が脳や心臓だと、命にかかわる緊急事態となるのです。

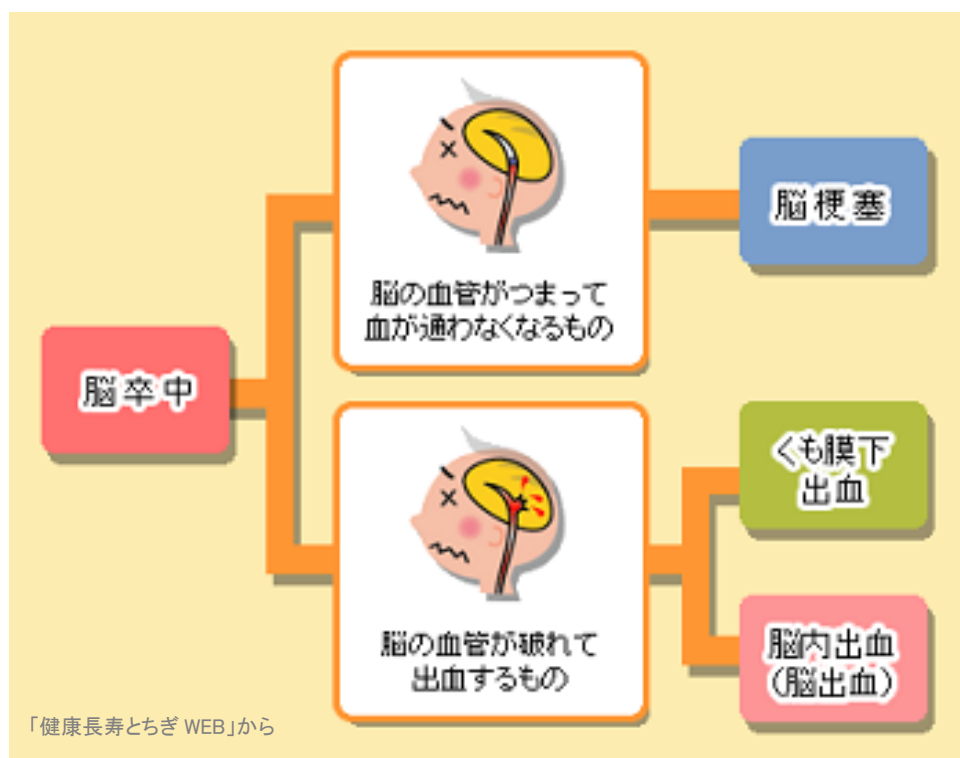
身体の隅々まで血液を送る血管がこんな風に傷つくなんて、想像するだけでも怖くなりますよね。タバコはそんな状況を作ってしまうのです。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると血管がダメージを受けます。その結果「動脈硬化」が進行し、血管が詰まったり破れたりする確率が高くなります。そんな症状が脳で発生する病気全体は下図にあるように「脳卒中^{のうそうちゅう}」と呼ばれ、血管が詰まるタイプは「脳梗塞^{のうこうそく}」、血管が破れて出血するタイプは「脳出血」と「くも膜下出血」に分かれます。

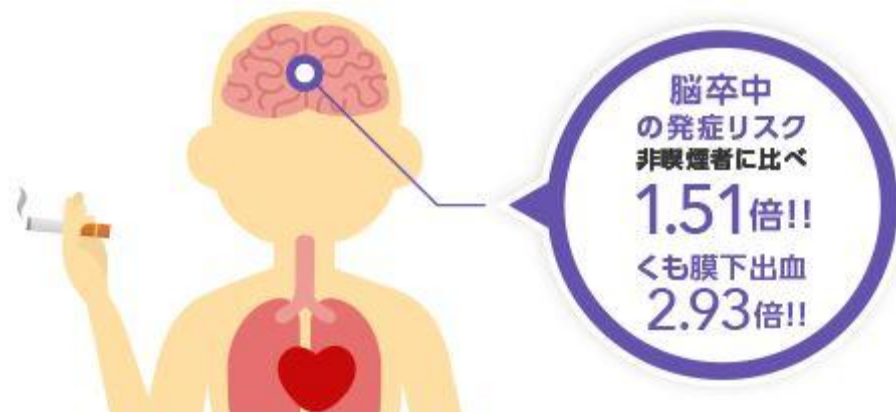
脳卒中の症状は、血管の詰まりや破れがあった脳の場所や程度によって様々なパターンがあるそうです。例えば、ろれつが回らなくなる、食事中におはしを落とす、片目が見えなくなる、半身の感覚がおかしい、吐き気をともなう頭痛、けいれん発作……など、突然あらわれる事が多いのです。突然、意識を失って倒れるほどの症状であれば迷うことなく救急車を手配するでしょうが、上の例のような症状をみて「脳卒中」だと気がつく人は少なく、処置や治療が遅れるケースもあると思われます。



しかし、脳卒中の処置が遅れると、ダメージを受ける脳の細胞や組織が広がり重い後遺症につながる可能性が大きくなります。だから、脳卒中が疑われる場合は一刻も早く病院で診察を受けなければなりません。

脳卒中は緊急性の高い危険な病気です。もし発症したら迅速な対応が必要ですが、そもそも脳卒中にならないようにすることが大切ですよね。

そこで、左図を見て下さい。タバコを吸わなければ、それだけで発症リスクは少なくなるのですから、わざわざ吸い始める必要はありません。



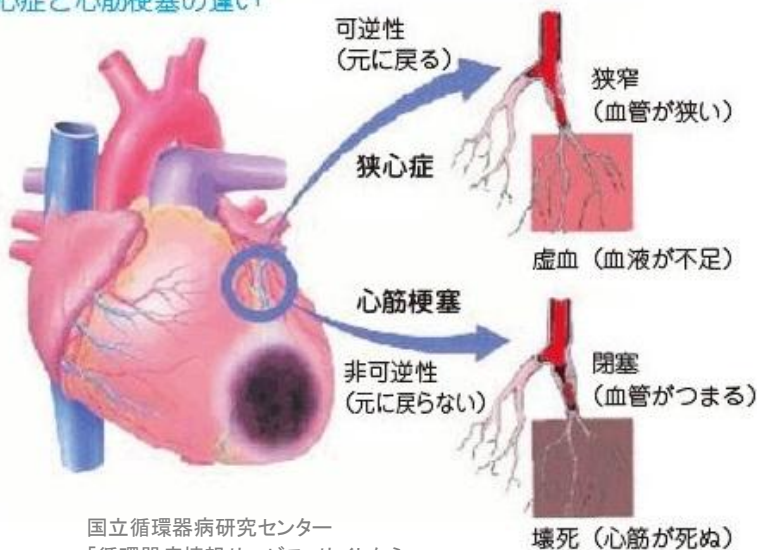
産業デザイン科
奥田 恭久

週刊 タバコの正体



看護 roo!「虚血性疾患患者の特徴とケア」サイトから

狭心症と心筋梗塞の違い



国立循環器病研究センター
「循環器病情報サービス」サイトから

タバコを吸い続けると血管がダメージを受け「動脈硬化」が進行し、血液の流れが悪くなります。そんな症状が心臓で発生すると左図にあるような症状が現れます。この病気は虚血性心疾患^{きょけつせいしんしん}と呼ばれ、血管が狭くなり^{きょうさく}血液が不足する場合と血管が詰まって^{へいそく}（閉塞）血液が流れなくなる場合があります。

血液が不足^{きょけつ}（虚血）するタイプを「狭心症」、血管が詰まるタイプを「心筋梗塞^{きんしんこうそく}」と言います。狭心症は、胸の痛みやしめつけられる感じが出てもしばらくするとおさまるそうですが、心筋梗塞が起こると血液が流れなくなった心臓の筋肉（心筋）が死んでしまうので、元の状態に戻らなくなります。

だから、心筋梗塞が疑われる場合は、一刻も早く処置してもらわないと死亡する確率が高くなるのは当然ですが、処置が遅れた分だけダメージは大きくなり後遺症が残ります。ある日突然、こんな状態に見舞われる事を想像すると恐ろしい限りです。こんな病気にはなりたくないですね。

心筋梗塞が起こるリスク（非喫煙者を1としたとき）



ファイザー「すぐ禁煙.jp」から



そこで、左図を見てください。タバコを吸わなければ、それだけで発症リスクは少なくなるのですから、わざわざ吸い始める必要はありません。

産業デザイン科
奥田 恭久

週刊 タバコの正体

主な電気加熱式たばこ

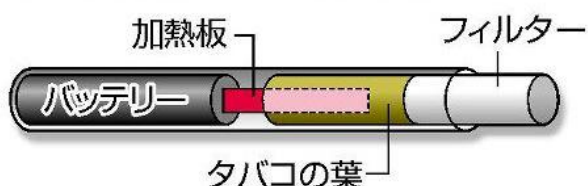


名称	アイコス①	ブルームテック②	グロー③
会社	フィリップモリス ジャパン	日本たばこ産業	ブリティッシュ・ア メリカン・タバコ・ ジャパン
本体 価格	9980円～	4000円	8000円
専用 タバコ 価格	460円 (20本入り)	460円 (5本入り)	420円 (20本入り)

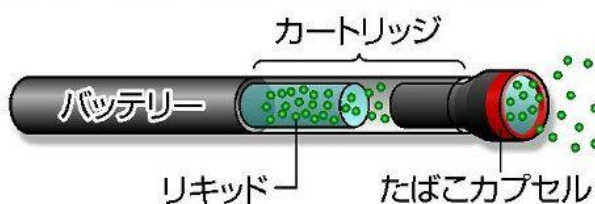
毎日新聞ニュースサイトから

加熱式たばこの仕組み

「アイコス」(フィリップ・モリス)



「ブルーム・テック」(日本たばこ産業)



YOMIURI ONLINE yomiDr.から

タバコは火をつけなければ煙が出ません。そして火がついている間、煙はあたり一面に漂います。周りの人達はその煙を吸わされる被害にあうのですが、そんな受動喫煙を防ぐために、火をつけないタバコが普及し始めています。

このタバコは「加熱式たばこ」と呼ばれ、喫煙者が吸い込んだ時だけ煙がでるようになっています。つまり副流煙が出ないように作られていて、左図にあるようにいくつかの種類が販売されています。火の代わりに電気で加熱して煙を出す仕組みとなっているので、写真のようなバッテリーが内蔵された装置と充電器が必要です。だから、装置と専用タバコの両方を購入しなければなりません。

火を使わないので灰も出ず煙も少ないので、周りに気兼ねなく吸えるところが普及の要因だろうと思われます。しかし、周りへの影響が少ないから「加熱式タバコ」なら喫煙してもOKなのでしょうか。

そんなことはありません。じつは「IQOS」(アイコス)のトップページには次の画面が現れます。今までのタバコと同じように有害で危険である事に変わりはありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

IQOS

喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなり、
心筋梗塞・脳卒中の危険性や肺気腫を悪化させる危険性を高めます。
未成年者の喫煙は、健康に対する悪影響やたばこへの依存をより強めます。
周りの人から勧められても決して吸ってはいけません。
人により程度は異なりますが、ニコチンにより喫煙への依存が生じます。

IQOS(アイコス)HP から

週刊

タバコの正体

メビウス(JT) 20本
56%
たばこ税額 245円
小売価格 440円

アイコス(フィリップ・モリス)
葉タバコなどの重量
スティック20本 = 15.7~16.8g
40%強
200円前後 / 460円

グロー(プリティッシュ・アメリカン・タバコ)
スティック20本 = 9.8~9.9g
29%
120円 / 420円

ブルーム・テック(JT)
カプセル5個 = 2.8g
7%
34円 / 460円

朝日新聞 DIGITALから

紙巻きたばこ 加熱式たばこ 税額の比較 カッコ内は社名

10月1日からタバコが値上がりしました。皆さんには、ほとんど興味のないことと思いますが、毎日タバコを吸わなければならない喫煙者にとっては無視できない出来事です。

左図に示した小売価格は値上げ前の値段なのですが、それぞれ次のように値上げされました。

メビウス 440円 ⇒ 480円

アイコス 460円 ⇒ 500円

グロー 420円 ⇒ 460円

ブルーム・テック 460円 ⇒ 490円

この値上げは、製品そのものの価格ではなく、タバコに課せられる税率が引き上げられたためです。図のようにメビウスのような一般的なタバコの税率は50%を超えています。つまり本体より税金の方が高いのですが、それでも海外に比べればかなり低い事を以前も紹介しましたね。すでにオーストラリアでは2000円、アメリカでは1500円もしていますので、日本のタバコもまだまだ高くなるでしょう。

たばこは数年かけて増税 ※写真は各社提供

種類	1箱の小売価格(税込み)	現行たばこ税額(紙巻きたばこ比)	2022年10月以降のたばこ税額イメージ
「アイコス」フィリップ・モリス	460円	192.23円 (78.5%)	270円程度
「グロー」プリティッシュ・アメリカン・タバコ	420円	119.99円 (49.0%)	240円程度
「ブルーム・テック」JT	460円	34.28円 (14.0%)	210円程度
紙巻きたばこ 一般的な商品 (20本)	440円	244.88円	304.88円

5年かけて段階的に増税

4年かけて1本3円増税

じつは、今回の値上げはその始まりで、2018年10月から段階的に税率が引き上げられ2022年には左図に示す税額になる予定です。言うことは5年後には、どのタバコも500円を超えているのです。

タバコが必要ない人にとっては、まったく興味がない話ですが、毎日タバコを吸わなければならない人には、ますます無視できない話です。

「喫煙者でなくて良かった」と感じると同時に「吸い始めないようにしよう」と思いますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

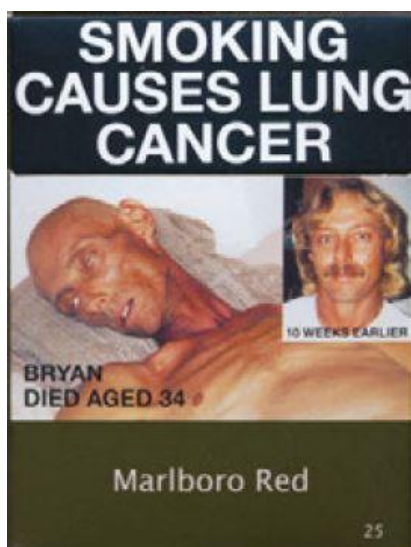
※現在の小売価格の値上げなどを考慮しない前提で試算

毎日新聞ニュースサイトから

週刊 タバコの正体



India



AUSTRALIA (FRONT)



ARGENTINA

カナダがん協会発行「CIGARETTE PACKAGE HEALTH WARNINGS」から

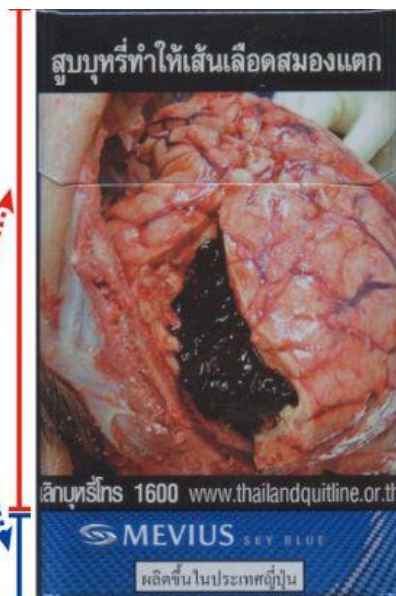
上の画像は外国のタバコの写真です。こんなグロテスクな写真をタバコのパッケージに印刷して販売しているなんて、日本ではちょっと信じられませんが、実際に売られているタバコなのです。こんな商品を買う人はいないだろうと思えるぐらいですよ。でも、じつは WHO (世界保健機関) は、タバコによる被害をなくすため、このような警告画像を印刷して販売するよう「たばこ規制枠組条約 (FCTC)」に定めているので、多くの国がこんなタバコを販売しているのです。

次に下の写真を見てください。左は日本で販売されている日本製の MEVIUS というタバコですが、これがタイに輸出されると、タイの警告表示が付けられて右のようなパッケージで販売されています。日本の警告は文章のみで全体の30%程度しかなく、ブランド名が大きく表示されているのに対し、タイでは85%が画像での警告表示に使われており、商品名はすごく小さくなっています。

日本の MEVIUS



タイの MEVIUS



国際的なタバコに対する姿勢は「タバコは危険だから気をつけろ」と強く警告し売れないようにしているのに、今のところ日本ではそんな雰囲気は感じられません。

でも、いずれ日本のタバコも売れにくくなるような対策が取られる事でしょう。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

皆さん「禁煙外来」って知っていますか。タバコをやめたいと思っているニコチン依存の喫煙者に、禁煙できるよう治療してくれる医療機関の名前です。左のグラフは、その数を示したのですが、年々

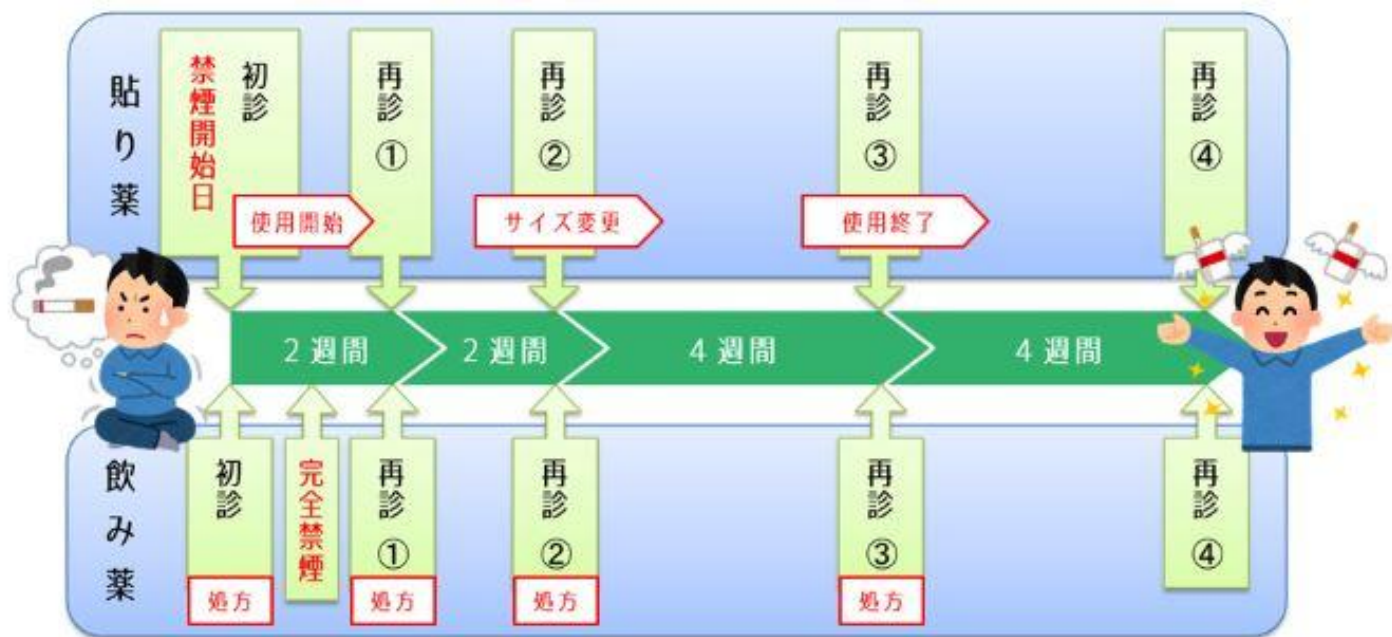


NIKKEI STYLE サイトから

増加していて、現在では1万5千を超えています。

一旦、ニコチン依存症になってしまうと、タバコをやめたいと思い始めても、なかなか禁煙できません。だから、皆さんには、タバコを吸い始めないで欲しいと願っているのですが、世間には、多くの喫煙者がいます。

「できればタバコをやめたい」と思っている、その気持ちだけで、タバコをやめられる人は非常に少ないのが現実なのです。



三野原病院 HP から

主な禁煙補助薬の標準的な使い方



朝日新聞 DIGITAL から

そこで、そんな人達を左図に示す禁煙補助薬を利用して専門医師が禁煙できるように指導してくれるところが「禁煙外来」で、治療スケジュールは上図のとおりです。

ニコチン依存症は病院で治療してもらえます。

産業デザイン科 奥田 恭久

皆さんが生まれたのは2000年以降ですから、その昔、世間の至る所でタバコの煙が漂っていた時代は知るはずがありませんよね。そこで、下の表を見てください。今から40年前の1978年には、どの駅でもタバコを吸いながら電車を待つ人が大勢いました。新幹線の中も禁煙なのは1両だけで車内は煙でモウモウとしていました。学校の職員室では先生の机に灰皿があり、日常的に煙が漂っている状態でした。さらには、病院の待合室にも灰皿があり、喫煙しながら診察を待っていたと言うのですから、ビックリしますよね。

74.7% 成人男性喫煙率 → 27.8%

当時、タバコの有害性を知っている人は極めて少なく、「タバコは嗜好品^{しこうひん}」なので、成人男性がタバコを吸うのは当たり前だという風潮があり、喫煙率は74.7%もありました。

しかし、40年後の現在、喫煙率は27.8%まで低下し、鉄道、病院、学校、タクシー、旅客機が全面禁煙なのは当たり前となりました。

この傾向はこれからも続くでしょうから、タバコを吸わない君たちの子供が高校生になる頃には、タバコはなくなっているかも知れません。

産業デザイン科
奥田 恭久

1978年	40年間の「たばこ事情」の変化		2018年
新幹線こだま号の1両にだけ禁煙車。駅ホームや構内の規制はほとんどなし	鉄道		新幹線など一部に「喫煙ルーム」が残る。駅構内はほぼ全面禁煙
待合室でも喫煙自由。78年に国立病院の待合室が初めて禁煙に	病院		病院内は全面禁煙。「禁煙外来」の保険診療は屋外も含めた敷地内禁煙が条件
学校の職員室は大半が喫煙自由。禁煙教育もほとんど実施されず	学校		和歌山県が02年度から敷地内全面禁煙にし、各地に波及
禁煙タクシーはゼロ	タクシー		全国約26万台の93%以上が禁煙
機内の規制なし	旅客機		99年以降、全面禁煙
ごく少数が禁煙・分煙を実施	民間企業		大企業で禁煙・分煙が進むが、中小や零細企業は不十分
規制する店はほとんどなし	飲食店		屋内原則禁煙の改正健康増進法と東京都条例が成立(20年から規制)
規制する自治体はなし	ポイ捨て・路上喫煙		02年に東京都千代田区が初の規制条例施行。約50自治体が続く
約21万台(ピーク時は60万台超。08年のtaspo導入以降急減)	たばこの自動販売機		約17万台(17年)
約1兆1600億円	たばこ税収		約2兆1200億円(16年度)



左のような光景をよく目にしますよね。そうです、コンビニのレジ付近の写真です。どのコンビニでも、ほぼ同じように200種類ちかくのタバコがズラッと陳列されているので、必ず支払いをする人の目にとまります。

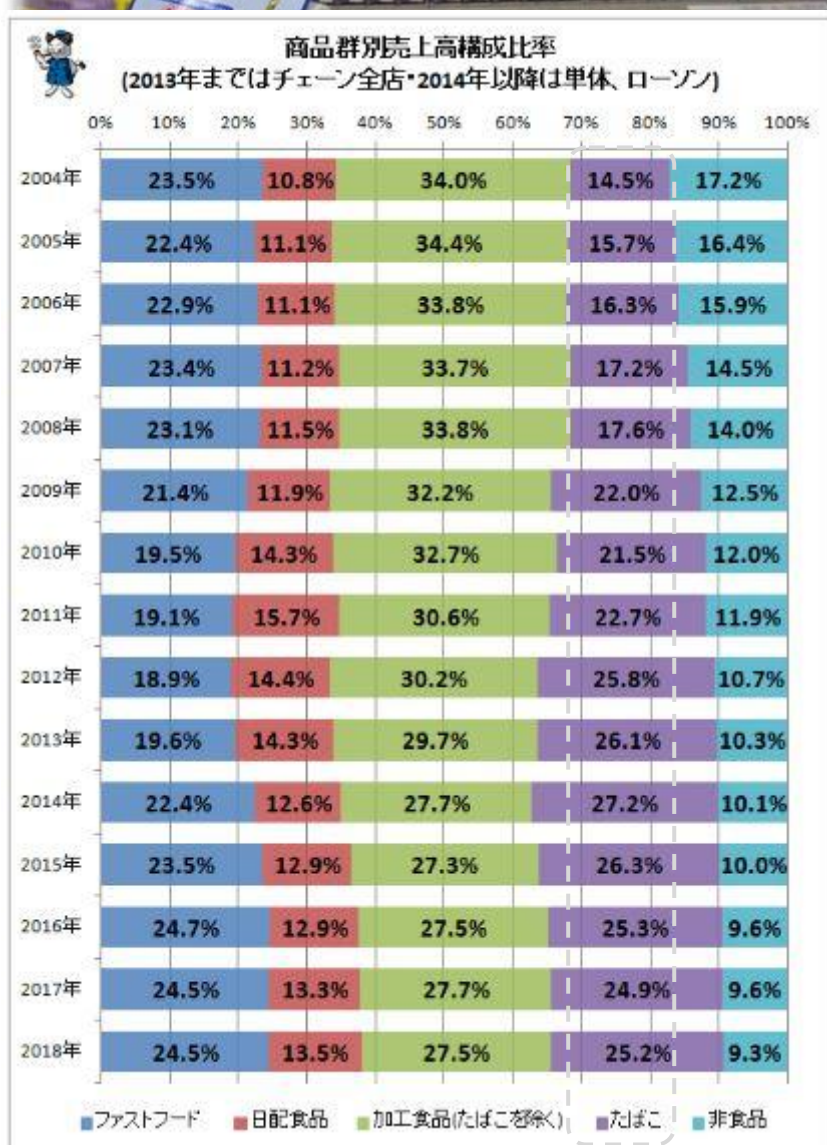
こんなに多くの種類があるのかと感心させられるのと同時に、人々の健康を損ねる商品をこんなに堂々と販売してもいいものなのか、とも思います。

しかし、左のグラフにあるように、タバコは商品群別売上高構成比率で25%前後を占めるほど売れる商品なのです。つまり、それだけ喫煙者がいると言う事です。

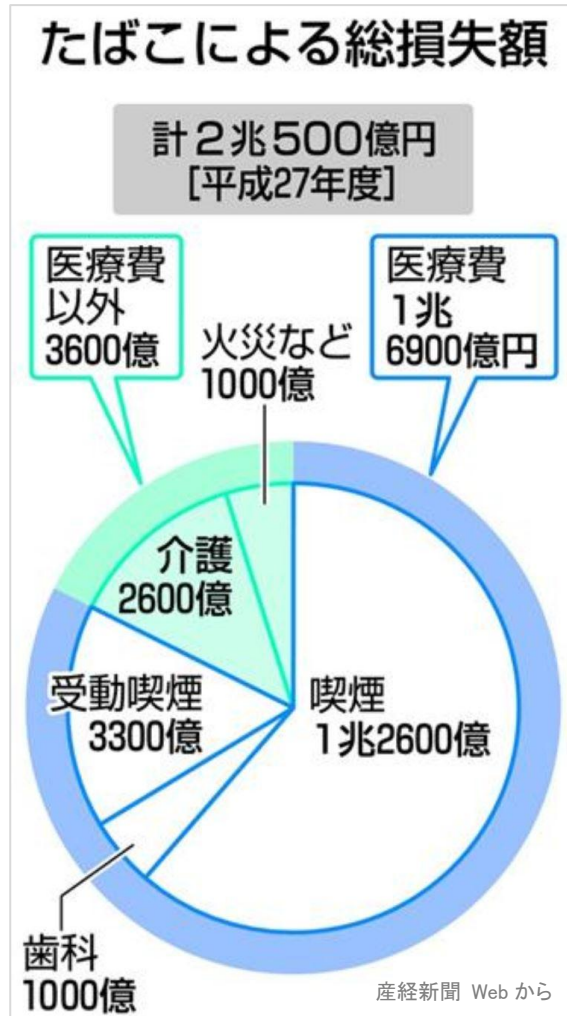
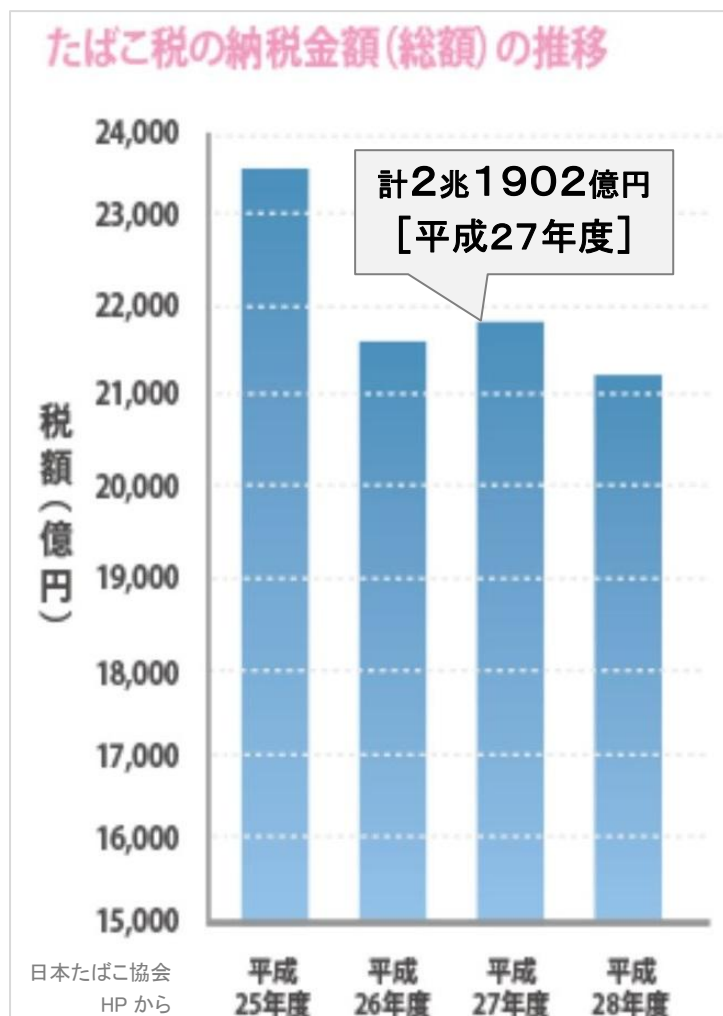
経営上、売れる商品をたくさん陳列するのは自然な事なのですが、様々な病気の原因となるタバコが売れるのは良くないですよ。

人々の健康を大切にするために、タバコは売れる商品ではなく、売れない方がよい商品なのだと、認識すべきだと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体



タバコには、たばこ税が含まれている事は知っていますよね。左側のグラフがその税収額を示しているのですが毎年2兆円を超えています。これは国税全体の約2%を占めるので、国家財政に貢献しています。

ところが、タバコを買うたびに納税している喫煙者は、買った分だけ有害なタバコを吸い続けます。すると、どうなるでしょうか。タバコのせいで病気になる人が多くなり、病院で治療してもらうケースも増え続けます。つまり、右側のグラフにあるようにタバコが原因の医療費が1兆6900億円もかかってしまうのです。さらに、タバコによる火災や症状が重くなった人の介護費用などもあわせると、タバコによる損失額は2兆円を超えてしまいます。

いかかでしょうか。喫煙者全体で2兆円以上を納税しても、ほぼ同じ額を医療費などで使ってしまうわけですから、タバコは国民の健康を犠牲にしているだけですよね。・・・タバコは必要でしょうか。

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寿命をも短くします。しかし、一旦ニコチン依存症になってしまうと「百害あって一利なし」と分かっているにもかかわらず、タバコを吸い続けている人は大勢います。つまりタバコを買い続け、たばこ税を払い続ける人が大勢いるのです。国家財政にとって、この税金は無視できない存在である事はすでに紹介しましたね。

じつは、日本にはこの事を推進するための「たばこ事業法」という法律がある事を知っていますか。その目的を記した条文は下記のとおりです。

財務省 管轄

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。

下線部のとおり、財政収入の安定的確保のためにタバコが利用されているわけで、人々の健康被害には触れていません。

一方、国民の健康に関する「健康増進法」という法律も存在します。こちらにはタバコの健康被害をなくす条文も定められています。

厚生労働省 管轄

健康増進法 第1条

この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

受動喫煙の防止 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(室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。

このように日本には、タバコをめぐる財政優先の法律と健康優先の法律があるのです。財務省管轄のたばこ事業法は1984年制定、厚生労働省管轄の健康増進法は2002年制定なので、歴史的には財政優先で目先の財源確保を続けてきましたが、近年タバコによる健康被害などの損失も無視できない事がわかってきました。

日本の未来を背負う君たちには、将来タバコをどう扱うべきなのか、きちんと考えておいて欲しいと思っています。

週刊 タバコの正体



ライター かして

「タバコは悪いものよ、吸っちゃダメよ」

左の映像は、タイで作成された禁煙推進CMです。街角でタバコをふかす女性に、少女がタバコを手を持って「ライターかして」と近づきました。女性は驚いて「タバコは悪いものよ、吸っちゃダメ」と諭しました。それに対して「じゃあ、どうしてあなたは吸うの？」と少女は尋ねました。

そして、「あなたは、わたしを心配してくれた。今度はあなた自身を心配して」と書いた手紙を渡して去って行きました。

子供から手紙を受け取った大人たちは、手紙をじっと見つめたまま、タバコを捨てて考えました。



タバコは悪いものよ、吸っちゃダメよ

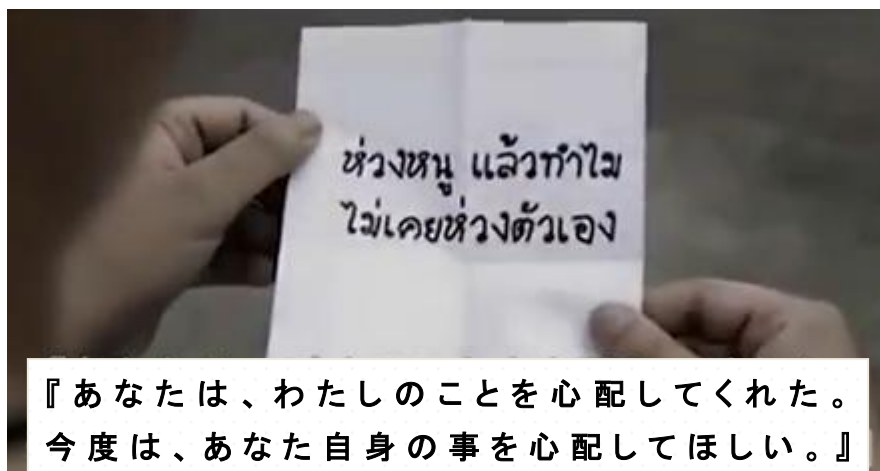


『じゃあ、どうしてあなた自身はタバコを吸うの？』

タイでは、このCMで禁煙したいという電話相談が増えたそうです。

日本の大人たちも考えてもらいたいですよね。

産業デザイン科
奥田 恭久



『あなたは、わたしのことを心配してくれた。今度は、あなた自身の事を心配してほしい。』

<https://www.youtube.com/watch?v=4luPqykJTsc>

週刊 タバコの正体

他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙を防止する対策は日本じゅうで実施されていて、人が集まる所は禁煙が常識になっています。学校、病院、駅、公共施設、商用施設、イベント会場などは禁煙が当たり前で、喫煙者は隔離された喫煙場所ではしかタバコを吸えません。

この傾向は、働いている職場でも同じです。下にあるグラフを見てください。帝国データバンク大阪支社が行った2017年の調査結果によると、回答があった近畿の企業1747社のうち、全面禁煙が23.6%、煙が漏れない喫煙場所以外では喫煙できない完全分煙が56.4%となっています。合わせて80%の企業は、ほぼ禁煙と言えます。対して、喫煙制限がないのはたった6.5%なので、90%以上の企業が自由にタバコを吸えない訳です。

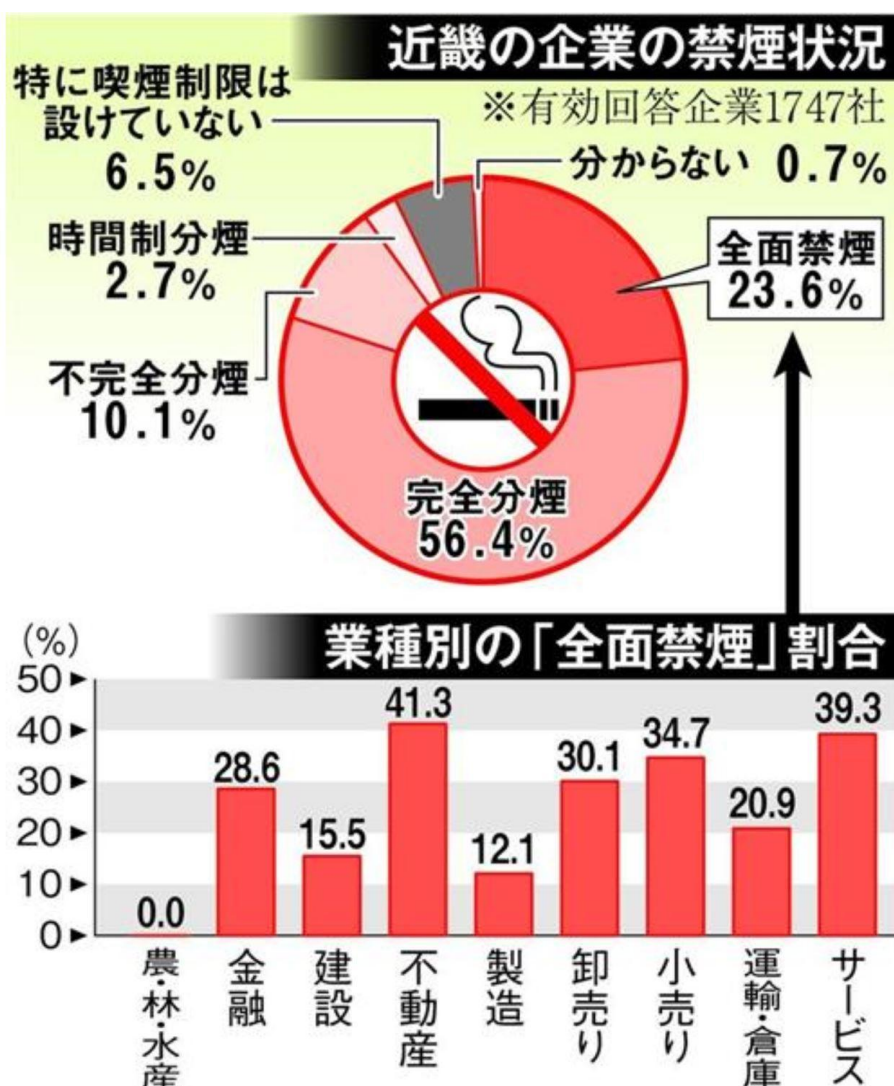
いかがでしょうか。これだけの職場が禁煙では、多くのニコチン依存症の喫煙者は、ニコチン切れによるストレスを頻繁に感じながら仕事をしなければならないですよね。すると、作業効率の低下やミスが発生する可能性が大きくなります。これは企業を経営する側から見ると好ましくありません。という事で、

採用条件に「非喫煙者」を盛り込んでいる企業も存在するほか、従業員に禁煙指導をしてタバコを必要としない従業員を増やそうとする企業は沢山あるのです。さらに今後は、喫煙場所もない勤務時間内全面禁煙の企業も増える傾向にあります。

これから社会に出て行く皆さんが就職する企業は、全面禁煙である確率は高くなる一方でしょう。

だとすると、いまさらタバコに手を出すなんて、馬鹿げていますよね。

産業デザイン科
奥田 恭久



週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると健康を害することは多くの人が知っています。例えば、肺がん、心筋梗塞、脳卒中などという大きな病気の原因となることも良く知られています。しかし、それ以外にタバコは皮膚の老化を進行させる原因となることを知っているでしょうか。じつは、そのせいで喫煙者は顔のしわやしみが増えて老けて見られるケースがあるのです。

タバコの主成分であるニコチンはビタミンCの吸収を妨げる作用があります。ビタミンとは身体の働きを助け、調子を整えるために欠くことができない微量栄養素なのですが、人体の中で作ることができない物質です。ビタミンにはいくつかの種類がありますが、そのなかのビタミンCは、コラーゲンの生成を促し、メラニン色素の生成を抑制するなどの働きがあります。とりわけ、DNAやタンパク質を傷つける活性酸素を無害化する効果があるので、ビタミンCが不足すると皮膚の老化が早まると言う訳です。



横浜市健康福祉局「禁煙 NOTE」サイトから



マイナビ学生の窓口就職スタイル サイトから

タバコを吸うとそんなビタミンCが失われるので、左図に示すように皮膚のしわ、しみ、くすみが増えるわけです。すると、下のイメージ図のように年齢のわりに老けて見える顔になりがちです。こんなタバコのせいで老けた顔は「スモーカーズフェイス」と呼ばれています。

一旦、ニコチン依存症になってしまうと、なかなかタバコをやめることができず吸い続けると、病気になる確率が高くなるうえに、このように外見までも不健康になって行きます。

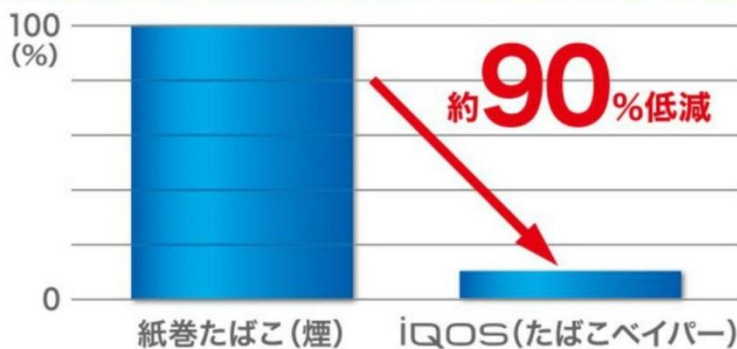
いかがでしょうか。わざわざタバコに手を出して、スモーカーズフェイスになることはないですよ。

産業デザイン科
奥田 恭久

週刊 タバコの正体

下図のグラフは「IQOS(加熱式タバコ)は一般的な紙巻タバコに比べ90%も有害成分が少ない」という広告画像です。本当に90%も少ないのでしょうか。その次に示す厚生労働省のある研究をみると、加熱式タバコのニコチン濃度や発ガン性物質の量は少ないという結果がでていますが、90%も少ないかどうかは断定しにくいと思います。でも、こんな広告を見れば多くの人は「じゃあ、加熱式タバコは健康に悪影響がないのか」と感じることでしょ。

国際公衆衛生機関が優先する9つの有害性成分の量の低減率(平均)



健康に悪影響がないのか」と感じることでしょ。

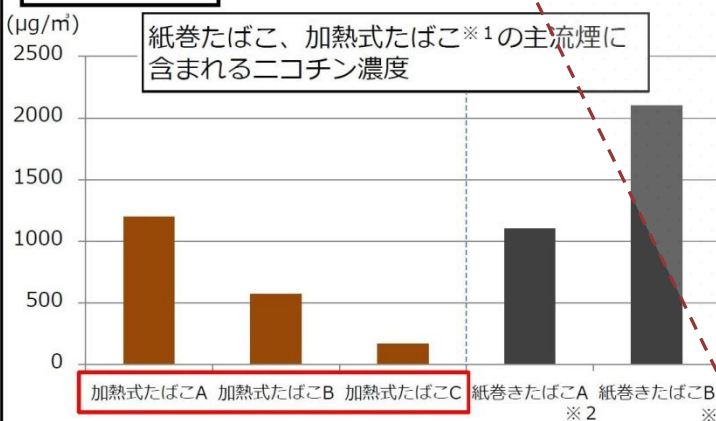
しかし、グラフの下に小さい文字で書かれている点線で囲った文章を拡大してみると……

「健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。」という注釈が記せられています。

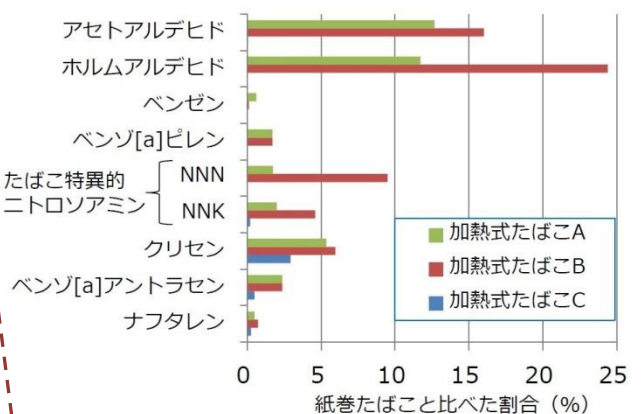
加熱式タバコも、今までのタバコと同じように危険な商品です。

産業デザイン科 奥田 恭久

主流煙の成分



加熱式たばこ主流煙中の発がん性物質の一例(紙巻たばこ※3の主流煙に含まれる各成分量を100%としたときの割合)



※1: 12回吸引(紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数)
※2・※3: 試験研究用の紙巻たばこ参照品(※2: 1R5F ※3: 3R4F)

厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の開発と国内外における使用実態や規制に関する研究」

※ 平成16年3月8日財務省告示第109号、平成15年11月20日財理第4224号による文言図表および「有害性成分の量を大幅にカット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。

※ 2015年10月時点で、日本で販売されている代表的な1mgの紙巻たばこ27種類・8mgの紙巻たばこ22種類と、iQOSのたばこペーパーに含まれる、国際公衆衛生機関が優先する9つの有害性成分の量の比較。