

週刊 タバコの正体

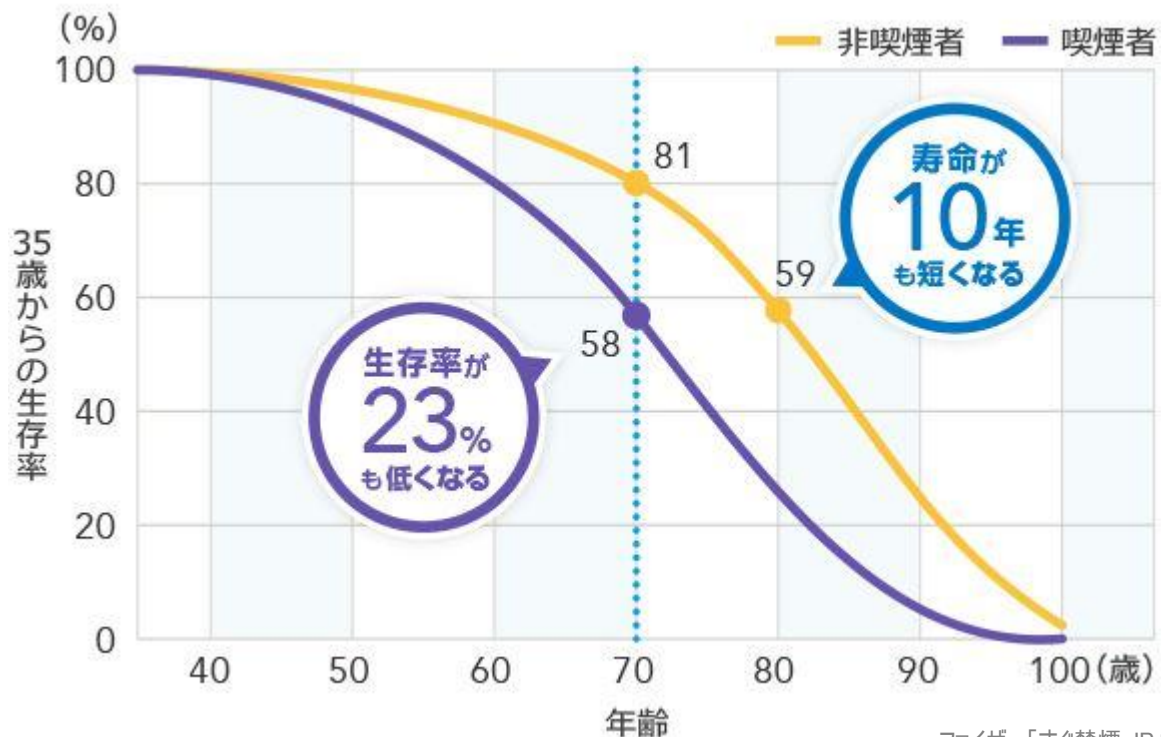
Vol.45

第45巻 (2020.1.15～2020.2.26)

第1話	寿命を縮める
第2話	禁煙のルール
第3話	タバコ離れ
第4話	吸わなければかからない
第5話	火事の1／10
第6話	何らかの原因
第7話	喫煙と認知症

週刊 タバコの正体

令和2年(2020年)を迎えました。今年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。どんな感動が待っているのか楽しみです。皆さんにとっては、その前に1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。卒業、進級に向けて各自しっかり学業に取り組んで下さい。



さて、上図は何を示していると思いますか。図中の下のグラフは喫煙者、上のグラフは非喫煙者の生存率を表しています。例えば横軸の年齢が70歳の所に注目してください。縦方向の点線をなぞって行くと下のグラフとの交点に“58”、上のグラフとの交点に“81”と書かれていますよね。タバコを吸っている人は70歳で生存している人は58%、対してタバコを吸っていない人は81%いる、ということなのです。つまり、タバコを吸っていると「生存率が23%も低くなる」と言っているわけです。

また、今度は縦軸の生存率が60%のラインを横方向に見ていくと、喫煙者のグラフは70歳、非喫煙者のグラフは80歳で交わっています。と言うことはタバコを吸っていると「寿命が10年も短くなる」と言うわけです。

このデータはイギリスの男性医師3万4千人を対象に50年間調査した結果だそうです。いかがですか、こんな事実を知った上であえてタバコを吸い始める人はいないと思いますが、あらためて「タバコは喫煙者自身の寿命を縮めている」のだと、しっかり心に留めておいて欲しいと思います。

週刊 **タバコの正体**

皆さん、「健康増進法」という法律を知っているでしょうか。名前のとおり国民の健康の増進を図るための法律です。平成の時代にできた新しい法律なのであまり目にすることがないかも知れませんが、今年の4月からその内容が改正され、下記に示すように受動喫煙防止対策が強化されます。

マナーからルールへ

改正された健康増進法が、2020年4月1日より全面施行されます。



屋内原則禁煙

改正法により、多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店等の施設において、屋内原則禁煙となります。全面施行となる2020年4月以降にこのことに違反すると、罰則の対象となることもあります。

* 所定の要件に適合すれば、各種喫煙室(専用室、可能室、加熱式たばこ専用室、目的室)の設置ができます。



20歳未満の方については、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めた全ての喫煙室、喫煙設備）へは立入禁止となります。これについては、たとえ従業員であっても立ち入ることはできません。万が一、20歳未満の方を喫煙エリアに立ち入らせた場合、施設の管理者は指導・助言の対象となります。

厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙。」サイトから

最大
50万円

違反した施設管理者には
最大50万円

最大
50万円

各種喫煙室が基準に適合しない場合は
管理者に最大50万円

最大
30万円

禁煙に違反して喫煙した人は
最大30万円の過料

ここに示したのは改正の全部ではありませんが、ほとんどの建物が「屋内原則禁煙」となり、違反すれば罰金が科せられるようになるのが大きな改正点です。今までは「タバコは他人に迷惑がかからないようにマナーも守って吸いましょう。」だったのが、これからは「禁煙のルールを守らなければ罰金です。」という厳しい時代になるわけです。

そんな時代になってきているのに、いつまでもタバコに依存しているのは得策ではありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

「平成」から「令和」に変わって2年目になりましたが、皆さんにとって平成はどんな時代だったでしょうか。と言われても平成生まれの君たちには特別な感慨はないでしょう。しかし、昭和生まれの大人たちにとっては平成の30年間をふり返ると、大きく変わったと感じる事はたくさんあります。

そんな事例を象徴するような調査結果があります。—あなたの「平成の〇〇離れ」を教えてください—と題した下の表を見てください。10代から70代の男女700名を対象に調査した結果、平成でサヨナラしたものの第1位はダントツでタバコだったようです。そして、さらにその下の図も見てください。それを裏付けるデータが示されています。

平成が始まった年には、世間の男性の半分以上が喫煙者でしたが、平成11年にその割合が逆転し、平成が終わる頃には、非喫煙者が多数派でタバコを吸う人は少数派になってしまいました。まさに

平成でサヨナラしたのはタバコだったのです。

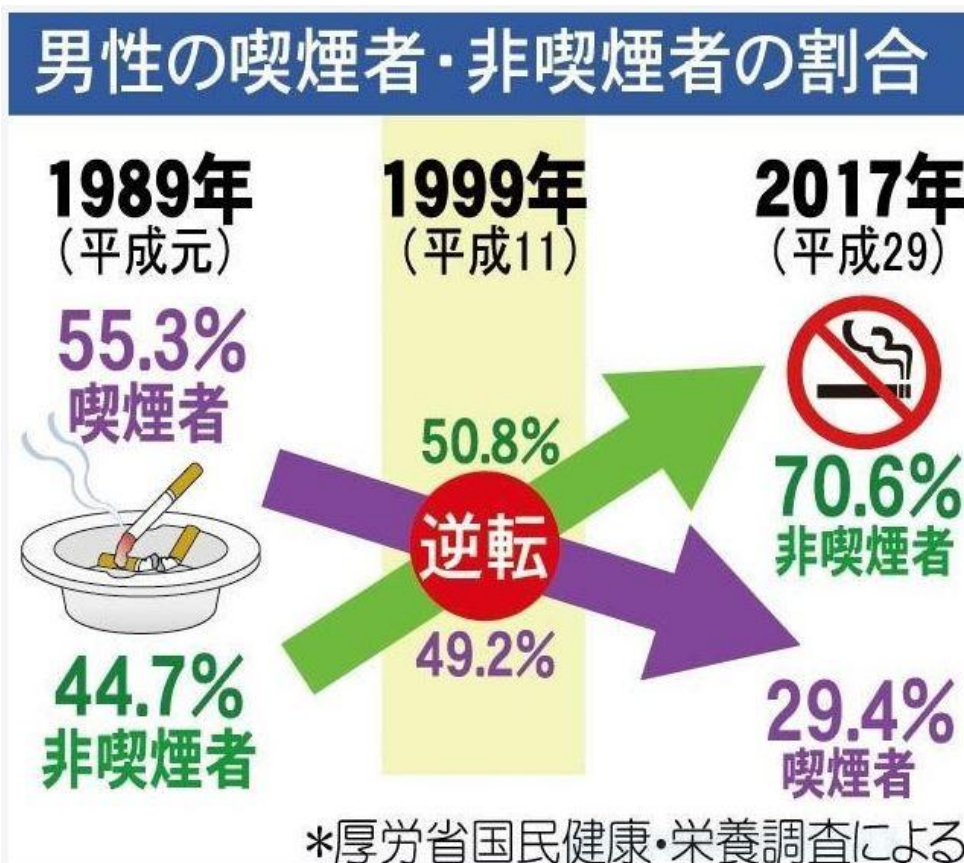
では、始まったばかりの令和はどんな時代になるのでしょうか。とりあえず今年の4月からは、ほとんどの公共施設は禁煙となり、違反すると罰金が科せられる事が決まっているので、ますますタバコ離れは進むでしょう。

人々が健康で快適な生活を送るためにタバコは必要ありません。それが令和の時代に当たり前になって欲しいものですね。

産業デザイン科
奥田 恭久

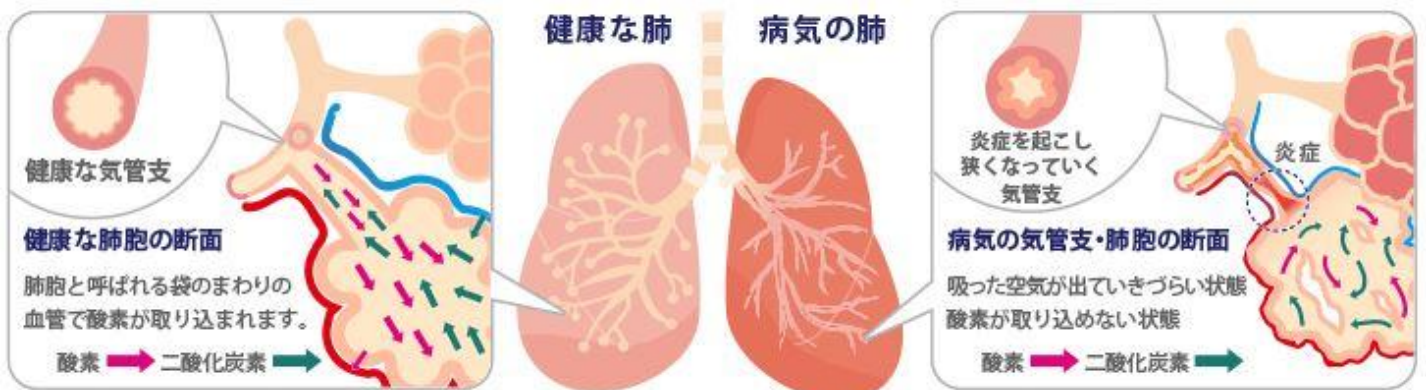
あなたの「平成の〇〇離れ」を教えてください n=700 / 複数回答可				
平成でサヨナラしたもの		計	男性	女性
1位	タバコ	33.8%	39.5%	25.3%
2位	新聞	20.5%	18.8%	23.1%
3位	ギャンブル	19.0%	27.3%	6.6%

(株)エアトリ調査 MONEYzineサイトから



週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると喫煙者の身体は確実にダメージを受けます。例えば、吸い込んだ有害物質を大量に含んだ煙が行き渡る肺が病気なのは誰でも予想できます。下図のように健康な肺(左側)の気管支や肺胞に比べ、病気の肺(右側)の気管支は炎症をおこし狭くなり空気の流れが悪くなる上、肺胞が壊れて、しっかり酸素を取り込めなくなってしまう。このような肺の病気は総称して「COPD」(慢性閉塞性肺疾患)と呼ばれています。



小林製薬(株)清肺湯 Navi サイトから

タバコを吸っている
(過去に吸っていた)



階段を上がっただけで
息が切れる



せきやたん
が長引く



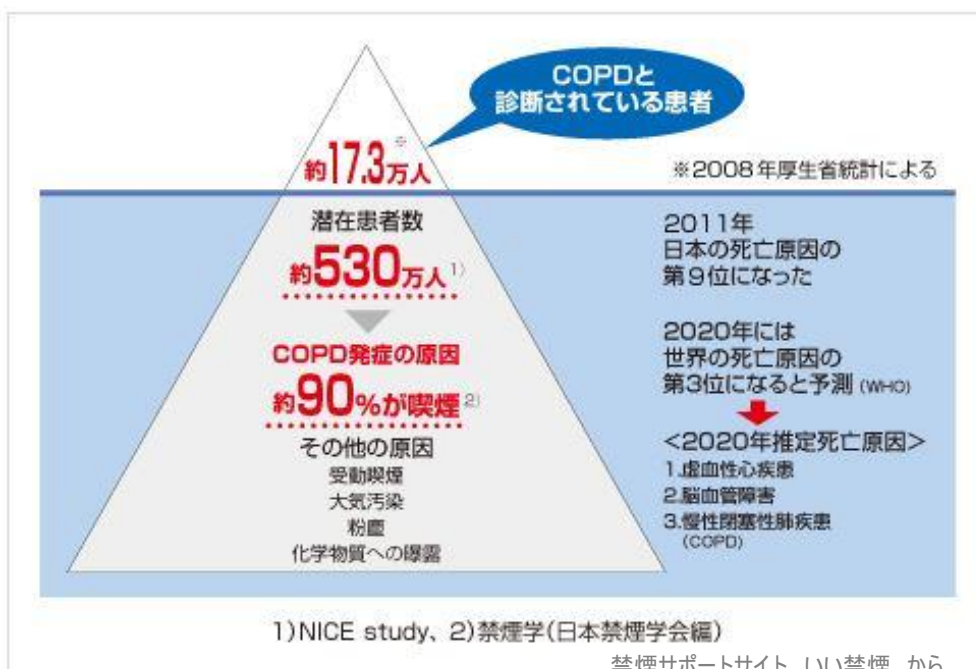
公益財団法人結核予防会HPから

この病気になる人のほとんどは喫煙者なので、COPDは別名タバコ病とも言われていて、左図のように「階段で息が切れる」、「せきやたんが長引く」などの症状がでできます。

そして、下図のようにCOPDの患者とその可能性がある人を合わせると500万人以上いると推計され、世界の死亡原因の上位になると予想されています。

タバコさえ吸わなければ、かからない病気になる人がこんなに大勢いる事を知っておいて下さい。

産業デザイン科
奥田 恭久





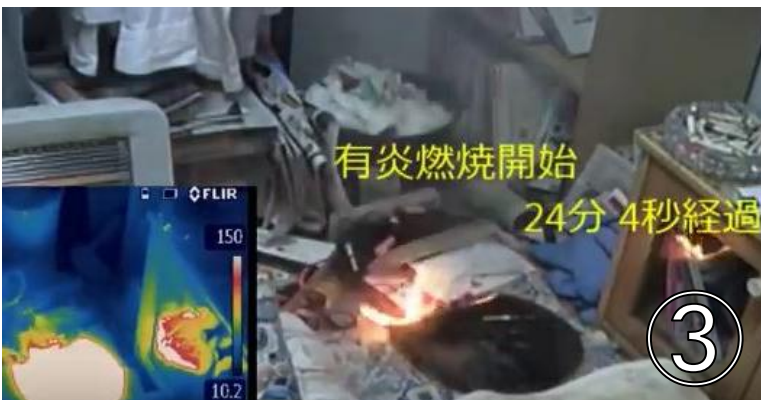
①

タバコの煙を吸うためには火をつけなければなりません。そのため、昔からタバコの火は火事の大きな原因で、消防庁の発表では平成29年度中の出火原因の9.4%を占め第1位となっています。

タバコの火は炎があがりません。だから、左の画像のようにベッドの枕元にある灰皿から、まだ消えていないタバコが布団の上に落ちたとしても一見何も起こりません①。しかし「くん焼」と呼ばれる無炎燃焼が進行して、1分もすると布団に焦げた跡が、かなり広がります②。そして24分後には、ついに炎をあげて燃え始めます③。そして発火して5分もたつと、ご覧の通りまぎれもなく“火事”になってしまうのです④。



②



③

炎が上がっていないので油断してしまい、タバコの火を確実に消さずにいるとこんな危険なことになるのです。

最初に紹介した消防庁の発表では、こんなタバコの火事が1年間で3712件もあったそうです。きちんとタバコの火を消していれば起きることがなかった火災です。

もっと言えば、タバコに火をつけていなければ発生しない災害がこんなにあるのです。



④

さらにもっと言えば……

タバコを吸う人がなくなれば火事の1/10はなくなるのです。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

国立がん研究センター研究所・がんゲノミクス研究分野グループをはじめとする日英米韓国際共同研究が行われ、喫煙によるDNA(遺伝子)異常に関する研究結果が、米科学雑誌「サイエンス」に2016年11月に発表されているそうです。この研究は、喫煙が17種類の様々ながんに対して及ぼす影響を5243例のがんゲノムデータから調査したものです。

変異数
(個)

がん分類別 遺伝子変異数と突然変異タイプの関連



研究結果によると、生涯喫煙量とがん患者のがん細胞に見られる遺伝子の突然変異数には相関があり、その様子が上のグラフに示されています。例えば、1日1箱のタバコを1年間吸うと、肺では150個、喉頭では97個、咽頭では39個、口腔では23個、膀胱では18個、肝臓では6個の突然変異があったと推計されたそうです。

私たちの身体は数十兆個の細胞で構成され、正常な状態では、細胞数が一定に保たれながら分裂・増殖を繰り返しています。ところが、何らかの原因で細胞の遺伝子異常がおこると勝手に増殖し始める細胞集団(腫瘍)が現れます。これが正常範囲を超えて転移し始めると“悪性腫瘍”つまり「がん」と呼ばれる病気となるのです。

遺伝子異常の何らかの原因の一つは間違いなくタバコなのです。この事を知らずにタバコを吸い始めてしまった大人たちの中には、がんに苦しんでいる人が多くいます。君たちには、そうならないで欲しいと願っています。

週刊 タバコの正体

タバコが人体に与える悪影響は様々な症状となって現れます。肺がんやCOPD、脳梗塞、心筋梗塞などの病気の原因となることは広く知られていますが、認知症の原因にもなる事を知っている人は少ないでしょう。認知症とは、記憶障害などの認知機能の低下により、通常の社会生活や対人関係を営むことが困難になる病気です。



NHK健康ch 「動画でわかる認知症」サイトから

認知症には種類があり、大きく脳内の神経細胞が減少する「アルツハイマー病」と脳内の血管障害による「血管性認知症」にわかれますが、いずれの場合も上図のように喫煙者の発症率が高くなっています。

喫煙者の脳は同年齢の非喫煙者より委縮しているようで、5～10歳年上の非喫煙者と同等で、それだけ脳の委縮が早まっていると言えます。また、タバコは血管にダメージを与えるので脳梗塞や脳出血がおこりやすく認知症につながるわけです。

日本では、65歳以上の約15%が認知症だと言われています。高齢者特有の病気なので、皆さんには他人事のように感じられるでしょう。でも、認知症という病気は本人よりも、その身近にいる人々に介護などの負担をかけることになり、その心労は小さくありません。だから、身近な高齢者が認知症となれば他人事ではすまされなくなります。そう考えれば、皆さん以外の身近な人達がタバコを吸い続け認知症になるのは、好ましくありませんよね。

タバコは喫煙者本人だけではなく、家族の生活にも影響を及ぼします。そんな意識も持っておいて下さい。