

# 週刊 タバコの正体

## Vol.47

第47巻 (2020.8.19～2020.12.16)

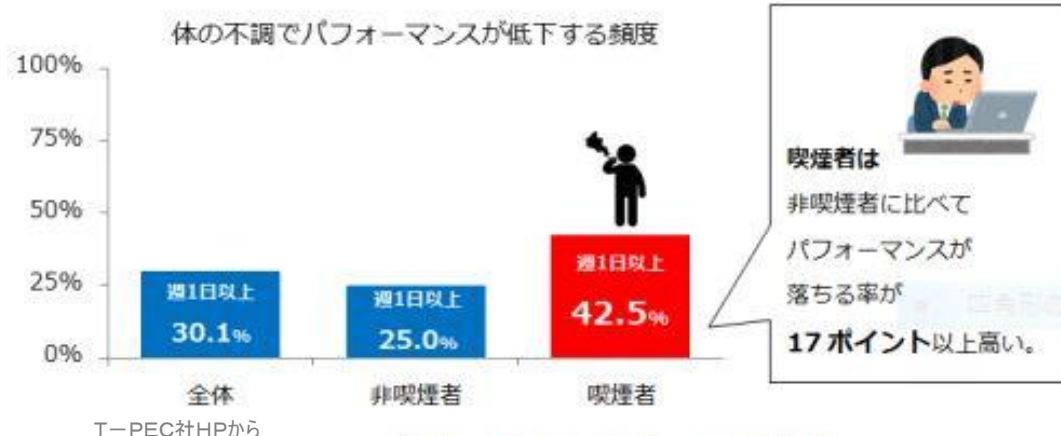
|      |               |
|------|---------------|
| 第1話  | タバコは不要        |
| 第2話  | タバコ税って？       |
| 第3話  | 一利なし          |
| 第4話  | たばこ事業法を考える    |
| 第5話  | 世界標準          |
| 第6話  | 高い？安い？        |
| 第7話  | ONE PIECE     |
| 第8話  | まずは禁煙から       |
| 第9話  | 肺機能の低下        |
| 第10話 | 吸いません         |
| 第11話 | 大丈夫かな         |
| 第12話 | 喫煙による老け顔      |
| 第13話 | 一酸化炭素と酸欠      |
| 第14話 | だったら売るなよ      |
| 第15話 | 禁煙サポート        |
| 第16話 | 電子タバコ         |
| 第17話 | うつらない！うつさない！  |
| 第18話 | タバコを吸うのはめずらしい |
| 第19話 | 第17回アンケート結果   |

# 週刊 タバコの正体

ひとときの夏休みが終わりました。例年のように、まとまった活動ができなかったのは残念ですが、コロナウイルスと暑さに負けないよう気持ちを切り替えて2学期に臨んでください。

さて、2学期は3年生にとって卒業後の進路を決める時期です。就職するか進学するかでスケジュールは違いますが、すでに求人票を見て具体的に就職したい企業を選んでいる生徒も多いでしょう。そして将来、皆さんは何らかの職業につき働いていると思います。そこで下のグラフを見てください。

2016年に全国の会社員1500名対象に行った、従業員の「仕事のパフォーマンスと健康に関する意識調査」の結果を示しています。体調不良で仕事の能率が低下していると感じる度合いが喫煙者の方がかなり高くなっています。タバコは見た目の健康に影響する前に、日常の体調にも悪影響を与えている事がうかがえます。

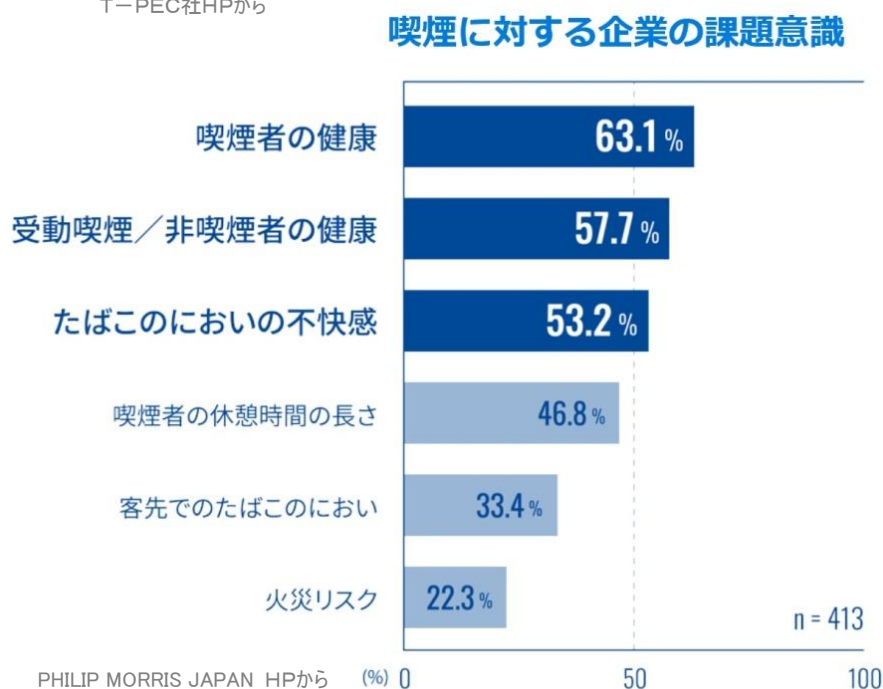


そして、企業の経営者の立場で従業員の喫煙に関する課題意識を調査したものが左下のグラフです。

喫煙者の健康が損なわれる事を一番心配していますが、タバコを吸うために仕事を

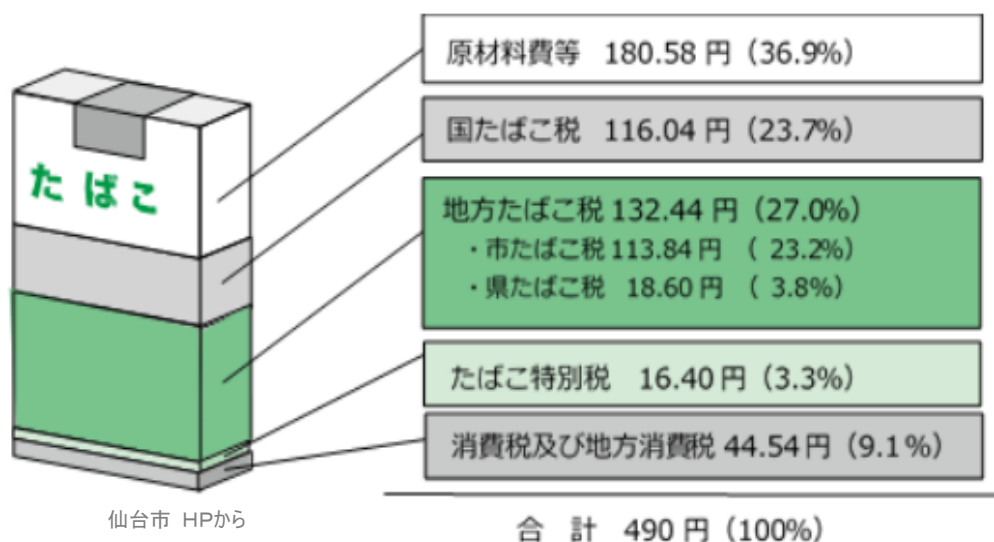
抜ける事や不快なニオイも経営面の課題だと感じています。タバコは喫煙者本人だけではなく、企業の経営にも悪影響を与えている事がわかりますよね。

いかがでしょうか。将来どんなところで働いているかわかりませんが、自分の働きが会社に貢献できると実感でき、周りの人に喜んでもらいたいと思いますよね。そのためには、少なくともタバコは不要だと思いませんか。

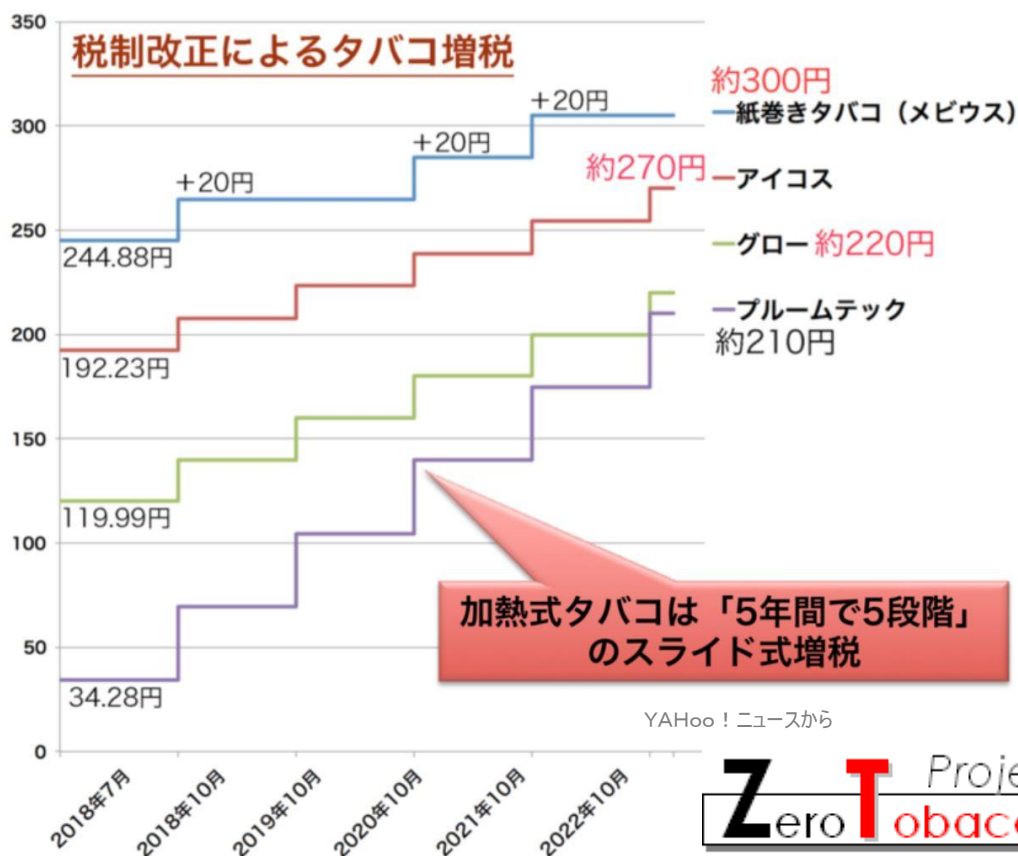


一旦、タバコを吸い始めるとニコチン依存症になってしまい、何十年も毎日吸い続けることになってしまいます。そんな喫煙者は全国に1880万人いると推定されているので、毎日、膨大な数のタバコが販売されているのですが、その価格には普通の商品とは違うものが含まれています。

タバコには嗜好品として下図に示すような税金が課せられている事を知っているでしょうか。例えば、和歌山市で490円のタバコを買うと和歌山市に113.84円、和歌山県に18.6円、国に116.04円をたばこ税として納めていることになります。それに加え、たばこ特別税と消費税を合わせた合計は309円にもなり、タバコの価格のなんと63%は税金になっています。つまりタバコが売れるたびにかなりの税金が国や自治体に入る仕組みになっているというわけです。



次に左下のグラフを見て下さい。そのタバコ税は2018年から2022年にかけて段階的に値上げされる事が決まっています、今年の10月にもタバコは値上げされます。



いかがでしょうか。一箱300円以上の税金を払って有害な煙を吸い続けるなんて、どう感じますか。

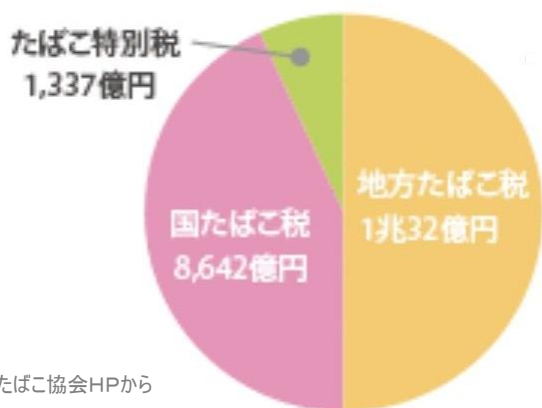
そして、人々の健康を損ねるタバコが売れると国が助かる、という仕組みも何だか、おかしい感じもしますよね。

産業デザイン科  
奥田 恭久

全国に1880万人いると推定されている喫煙者が、一年間でどれだけのタバコを消費していると思いますか。(一社)日本たばこ協会の発表によると平成29年度のタバコの販売本数は約1500億本、金額にすると約3兆円となっています。タバコの値段の約60%は税金なので、下図のグラフのように3

## 平成29年度 年間たばこ税額の内訳

【たばこ税の内訳】



(一社)日本たばこ協会HPから

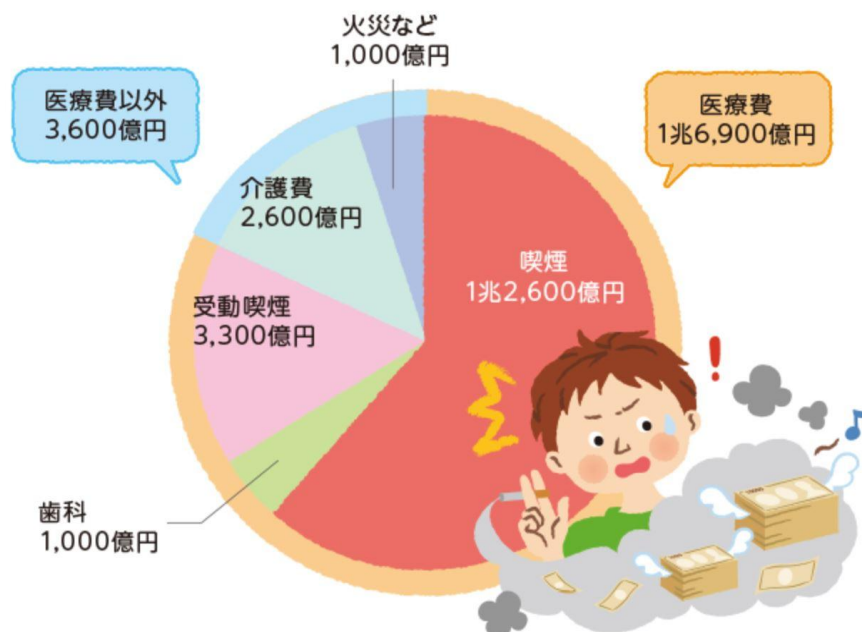
〔出典:財務省ホームページ・総務省ホームページ〕

このタバコ税2兆円は何に使ってもよい「一般財源」として納められるので、私たちの日常生活に何らかの形で役立っているはずですが、国や地方もこのタバコ税をあてにして毎年の予算をたてているので、タバコが売れると助かる訳です。

しかし、タバコは売れば売れるほど喫煙者の健康は損なわれます。すると当然、病気になる人が増え医療費が多く必要になってきます。

さらに喫煙者本人の医療費に加え、受動喫煙被害などの損失額を調査算出すると左図のグラフのように、その総損失額は2兆円を超えます。

## たばこによる総損失額 計2兆500億円 [2015年度]



つまり、2兆円の税収を得るために2兆円以上の損失を出している訳です。一見、タバコは税収で役立っていますが、じつは損失の方が大きいので差し引きするとマイナスなのです。

だから、やっぱりタバコは「百害あって一利なし」ですね。

たばこ規制の行動経済・医療経済学的評価に関する研究：受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究。  
厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究。2018。

日本医師会 HPから

産業デザイン科 奥田 恭久



日本にはタバコに関する二つの法律があります。厚生労働省が管轄する「健康増進法」と財務省が管轄する「たばこ事業法」です。

**健康増進法** （2002年8月公布 2018年改正）

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。

**第25条～42条 受動喫煙防止**



多くの施設において原則  
屋内禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ  
立入禁止に



屋内での喫煙は  
喫煙室の設置が  
必要に



喫煙室には  
標識掲示が  
義務付けに

**厚生労働省**

健康増進法は、文字通り国民保健の向上をめざすために、受動喫煙防止に関する措置を掲げているのに対し、たばこ事業法は、国民の健康には触れず、たばこ産業の発展と財政収入の安定を目的にしており、そのために政府が日本たばこ産業(株)(JT)の株式を保有することになっています。

タバコの有害性に触れず財政収入の安定的確保が目的の「たばこ事業法」は、君たちが生きるこれからの社会にどんな影響を与えるか、ぜひ考えてみて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

**財務省**

**たばこ事業法 第1条** （1984年8月公布）

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。

**日本たばこ産業株式会社法** （1984年8月公布）

第1条 日本たばこ産業株式会社は、たばこ事業法第1条に規定する目的を達成するため、製造たばこの製造、販売及び輸入に関する事業を経営することを目的とする株式会社とする。

第2条 政府は、常時、日本たばこ産業株式会社の発行済株式の総数の二分の一以上にあたる株式を保有しなければならない。

タバコに関する法律(「健康増進法」と「たばこ事業法」)について、すでに紹介しましたね。国民の健康を目的にしたものと、たばこ産業の発展を目的にしたものが存在するので、日本のタバコによる健康被害対策は簡単ではありません。そこで今回は、世界の国々はどうなっているのか紹介しましょう。

タバコが原因で死亡する人は世界中で毎年700万人いると推計されています。この状況を重くみたWHO(世界保健機関)はタバコの被害を抑えるため、2005年に「タバコ規制枠組条約(FCTC)」を制定しました。その主な内容は下のポスターのとおりで、タバコの使用を抑えるためにタバコ税を上げる、広告宣伝を禁止する、パッケージに警告画像を入れる等などが決められています。この国際条約を批准している日本を含め世界174カ国以上の国々は、これらの約束を守る義務があります。

では、右下の写真を見て下さい。条約ではパッケージの半分以上にタバコによる健康被害を警告する表示をしなければならないとされています。同じ「MEVIUS」というタバコですが、日本の警告は

文字だけで半分もありませんが、タイの警告は画像で8割以上もあります。

この例のように、日本は国際条約に批准しているにもかかわらずタバコの被害を抑えるための対策が遅れています。日本のタバコ規制は世界標準に達していない事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

**FCTC タバコ規制枠組条約を知っていますか?**

タバコは死亡、疾病および障害をおこすことが、科学的証拠により明らかにされています。  
タバコには毒性、発がん性があり、タバコを吸うことは依存症という病気です。  
タバコによる害の広がり深刻で世界的な問題であり、各国が組織的に国際協力をするために条約を制定しました。  
我が国を含む、174カ国が批准をしています(2011年11月現在)。  
世界中のほとんどの国が批准していると言っても言い過ぎではありません。

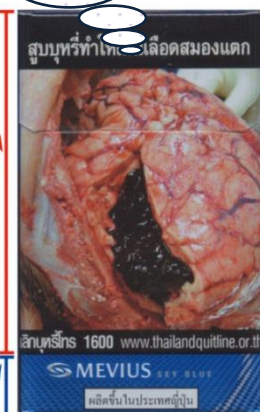
**WHOからのメッセージ**

- タバコ使用を減らせるようにタバコ税を上げる
- タバコ製品の成分・添加物を規制する
- 国民の健康を守る政策がタバコ産業とその利害関係者によって捻じ曲げられないようにする
- 受動喫煙の害を完全になくする
- タバコ製品の包装やラベルの規制を厳しく行う
- 同時にタバコ製品を売らない
- タバコ依存から抜け出すための援助を行う
- タバコ製品の密輸・不法取引を根絶する
- 国民にタバコの危険性をしっかりと警告する
- タバコ依存に代わる経済的に実現可能な転作を支援する
- タバコ製品の情報を完全に開示させる
- タバコの広告、宣伝、販売促進活動を禁止する

特定非営利活動法人 日本禁煙学会・ノバルティス ファーマ株式会社

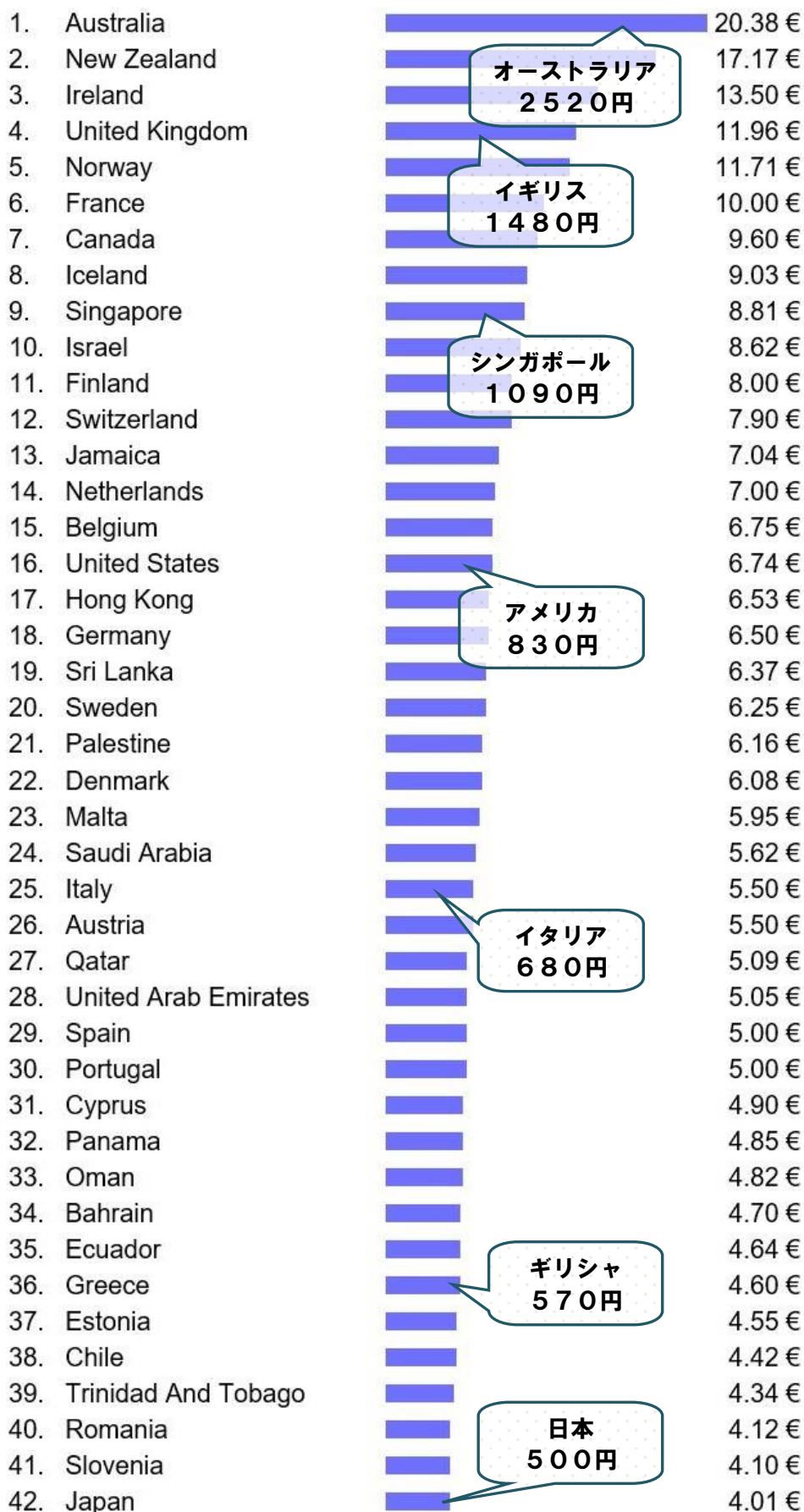
日本で売られている  
メビウス

タイで売られている  
メビウス



タバコは美容の天敵！サイトから





Numbeo サイトから

タバコの値段は高い？安い？

現在、日本のタバコの値段は一箱500円前後ですが、皆さんはどう感じるでしょう。「高い」と思う人が多いのではないのでしょうか。

ところが、左図を見てください。世界のタバコの値段を並べたグラフですが、なんとなんとオーストラリアの2520円を先頭に1000円以上する国が10カ国、日本より高い国は40カ国もあります。世界的にみれば「日本のタバコは安い」のです。

「2500円も出してタバコを買う人なんているの？」と思うくらいの値段ですが、じつはそれが狙いなのです。つまり、これらの国では健康を害するタバコを買いにくくして国民の健康を守ろうとしている訳です。この傾向は世界の潮流となっています。

日本のタバコも、いつまでも「安く買いやすい」状況は続かないでしょう。どのくらい先になるかわかりませんが、きっと「高くて買いにくい」時代が来るだろうと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久



漫画考察Lab サイトから



ONEPIECE GOLD サイトから

アニメ「ONE PIECE」のシーンですが、よく見てください。サンジが指にはさんでいるのはタバコのはずなのに、右側はチュッパチャップスになっていますよね。

じつは、左が日本の原作ですが、右は海外版なのです。同様に下のシーンでも左の原作で描かれている葉巻が右の海外版では消えています。

その理由は、子どもに喫煙シーンを見せないよう規制している国があるからです。

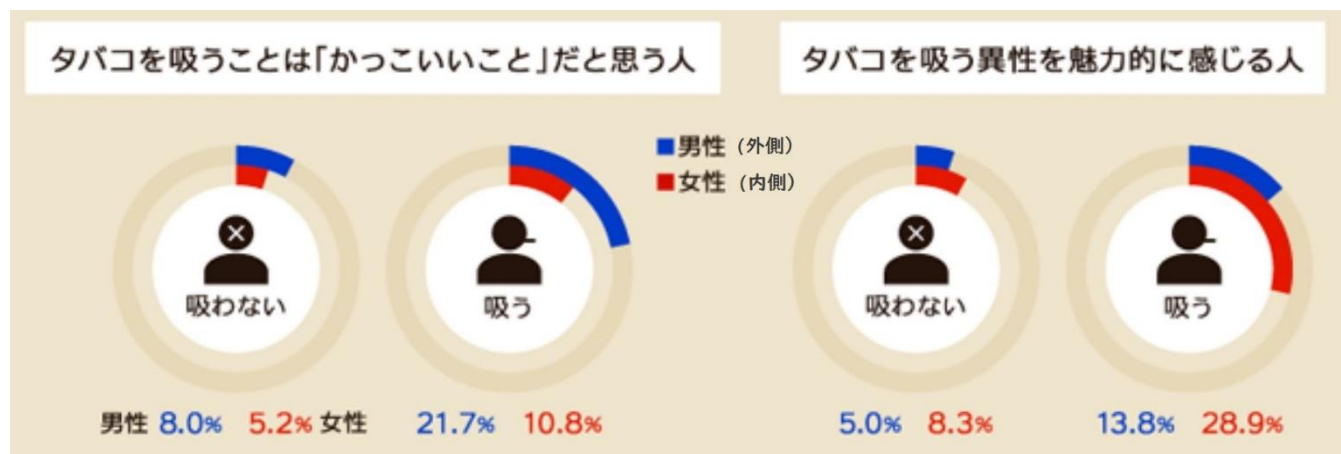
昔から映画、ドラマ、アニメのヒーローがタバコを吸うシーンは

「カッコよく」描かれてきました。そのおかげで、人々はそんな姿にあこがれてタバコを吸い始めてしまう傾向が強かったのです。しかし、前述のアニメの例のようにタバコの有害性が明らかになるにつれ、そんなシーンは減り、今ではほとんど目にすることはなくなりました。

そんなことも影響してか、2014年3月～4月、男性3225人女性3225人(合計6450人)対象に行われた調査によると、下図のようにタバコを吸うのは「カッコいい」と思う人はごく少数となりました。

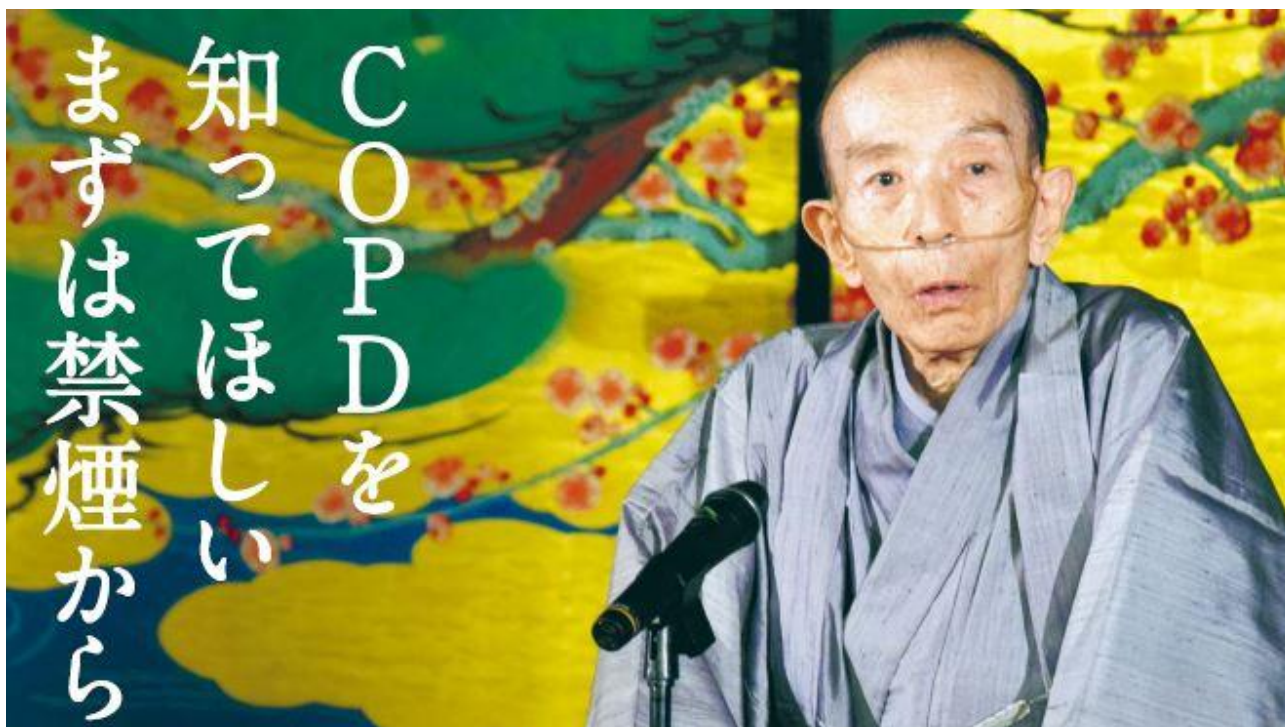
現代は人前から遠く離れた目立たない喫煙場所です。そんなところで吸って「カッコいい」と思えるはずはないですね。

産業デザイン科 奥田 恭久



(株)エコテHPから





**COPDを  
知ってほしい  
まずは禁煙から**

2009年、COPD（慢性閉塞性肺疾患）と診断された桂歌丸さん。折り目正しい口調で高座をつとめ多くの人に愛された噺家は、万雷の拍手の陰で、重い呼吸器の病と向き合っていました。息苦しさを押して酸素吸入チューブを装着し、高座へ上がる日々。それでも朗々たる声で生涯現役を貫き、18年7月に感謝の言葉を残して旅立たれました。

晩年その苦しみを「息を吸っているのに入ってこない」と語った歌丸さん。闘病を支え続けた富士子夫人は、「お風呂や食事中が特につらそうで、息苦しさから肩で息をしていました」と振り返ります。長年の喫煙習慣によつて発症することが多いCOPD、あなたも呼吸器の健康を見直してください。

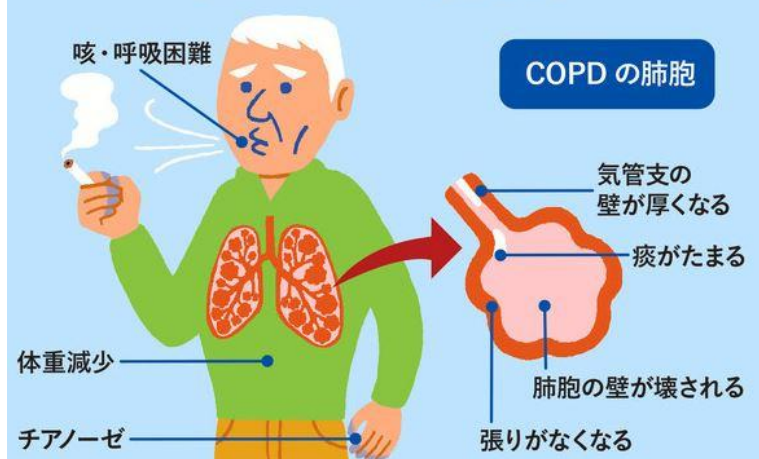
COPD 啓発プロジェクト ポスターから

「息を吸っているのに入ってこない」病気はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼ばれます。長年喫煙を続けた人の多くが、こ

の病気にかかります。タバコで傷めつけられた肺は、十分な酸素を取り込めなくなるからです。

息ができない苦しさを想像してみてください、恐ろしいですね。そんな目に合わないよう「まずは禁煙から」というポスターです。

## 【COPDの症状】



LIFULL 介護 サイトから

産業デザイン科 奥田 恭久

**Zero Tobacco** Project  
In WAKO Since 2005

タバコを吸い続けると肺機能が低下していきます。進行するとCOPD(慢性閉塞性肺疾患)<sup>まんせいはいそくせいはいしつかん</sup>となり、息を吸っているのに酸素が入ってこない状態となります。しかし低下する速度はゆっくりなので、はっきり息苦しさをを感じるまで気が付きません。

そこで、その早期発見のために使われるのが下図にあるスパイロメータという装置で、吸い込んだ息を吐き出す量を計測できます。その量は年齢とともに低下しますが、その様子を示した下のグラフを見てください。喫煙しない人は60歳を過ぎてもあまり低下していないのに対し、タバコを吸い続けると25歳をピークに確実に低下し始め65歳ごろには呼吸困難な状態になり、75歳までに死亡する確率が高くなっています。

高校生の皆さんには自分がそんな年齢になるなんて想像できないでしょうし、何歳まで生きるかも考えた事はないでしょう。でもこの機会に、65歳ごろから呼吸困難となって苦しむ喫煙者には、タバコを

吸わない元気な同年代の人達がどんな風に見えるか想像して欲しいと思います。

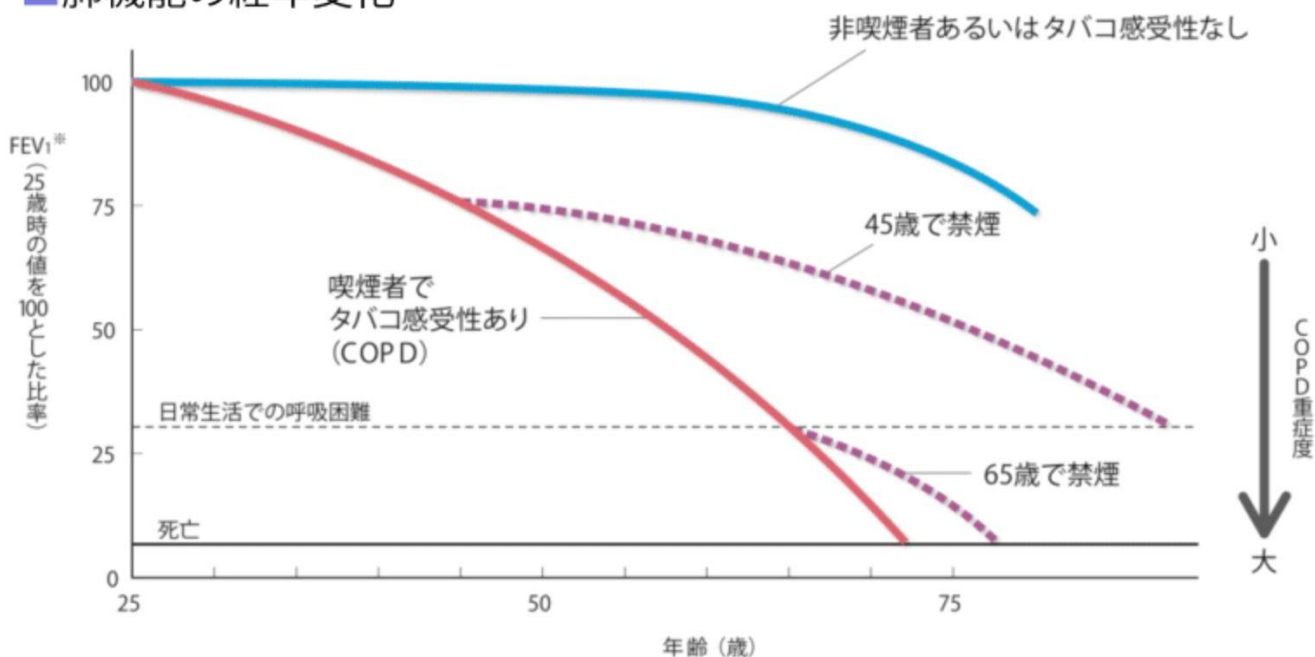
タバコなんて吸わなければ良かったと後悔することでしょう。



環境再生保全機構HPから

産業デザイン科 奥田 恭久

## 肺機能の経年変化



※FEV<sub>1</sub> (1秒量) : 息を最大限に吸ってから強く吐き出した際、最初の1秒間で吐き出せた空気量。

gsk 「いい禁煙」サイトから

Fletcher, C. et al. Br Med J, 25 :1645, 1977 より改変



健康推進ポスター  
No.4

**「すいませんw」  
じゃなくて言ってよ  
「吸いません！」**

**三次喫煙を知っていますか?!**  
知らず知らずに喫煙室から職場に有害物質を持ち込んでいます。

三次喫煙とは、タバコを吸った後の残留物から有害物質を吸入することです。  
残留受動喫煙、サードハンドスモーク(third-hand smoke)とも言います。  
喫煙所から戻ってきた貴方が職場に有害物質をばらまいている可能性があります。

**禁煙** しましょう!

Avenir Co., Ltd.  
産業医活動から健康経営をリデザインするアヴェニール。  
TEL/FAX 03-6277-8590 Website avenir-executive.co.jp

喫煙者の多くは、タバコは健康に良くない事は知っていながら、ニコチン依存症のために、毎日どこかで吸い続けています。現代は、有害なタバコから人々の健康を守るための法律や条例ができていますので、喫煙者は他人にタバコの被害が及ばない「どこか」で吸わなければなりません。

ほとんどの場合、被害とは喫煙者のタバコを吸わされてしまう“受動喫煙”の事を指します。だから、左のポスターのように、煙がもれない喫煙室でタバコを吸うのが当たり前になっているので、受動喫煙は防がれているように思えます。

ところが、喫煙室から出てきた喫煙者にはタバコのニオイとともに有害物質が付着しています。すると、周りの人はそのニオイを嗅がされてしまうのです。この状態は、“三次喫煙”もしくは“残留受動喫煙”または“サードハンドスモーク”と呼ばれます。

つまり、煙がもれない隔離されたところでタバコを吸ったところで、完全に受動喫煙を防げません。となると、「すいません」じゃなくて「吸いません」と言える人ばかりの社会になってくれる事を願いたいものです。

産業デザイン科 奥田 恭久

こびん Design HP から

髪の毛  
吐く息  
服やカーテンなど

奈良県 HP「県民だより奈良」サイトから

**Zero Tobacco Project**  
In WAKO Since 2005



下のイラストには、喫煙室内で談笑しながらタバコを吸う二人を見て「大丈夫かな……」と不安げな表情を浮かべている人が描かれています。1年前なら、こんなシーンを見ても「何が心配なのだろう」と思ったでしょうが、現在なら何が心配なのかピンと来るはずです。

煙が漏れないようにできている狭い「密閉」した空間で、複数人が「密集」し、至近距離で「密接」して

いるのです。まさに「3密」の状態の中にいるうえ、タバコを吸うためにマスクを外しているのですから、コロナウイルスに感染しないか心配になるのは当然です。

じつは、政府が専門家とともに行ったコロナウイルス対策に関する調査によると、職場においてタバコを吸うためにマスクを外す喫煙所で感染が広がった可能性が高いと指摘されています。

マスクなしでは、通常の会話をするだけでも感染リスクが高まるのに、タバコを吐き出す人ばかりの中でのいるなんて恐ろしく危険ですよ。

ということで、公共の場所に設置されている喫煙所は、写真のように閉鎖されています。今後もこの傾向は続くでしょうから、タバコが吸える場所は、ますます減るでしょう。

受動喫煙を防ぐために、タバコは喫煙所で吸わなければいけません。しかし、喫煙所はコロナウイルスの感染を拡大させるので使わない方が良いでしょう。

となると、受動喫煙も感染拡大も防ぐためには、やっぱりタバコを必要としない人ばかりの社会が理想だと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久



西日本新聞 HPから



中日新聞 HPから



＜喫煙による皮膚の疾患＞

- 皮膚がん、口腔内がん
- アトピー性皮膚炎の悪化
- ニキビ、肌荒れ
- 手荒れ、頭皮の荒れ  
(フケ、かゆみなど)
- 掌蹠膿疱症  
しょうせきのうほうしょう
- スモーカーズフェイス\*
- 末梢血行障害  
(手足のしびれや痛み、壊死など)
- 傷などの治癒力低下など

ニプロESファーマ HPから

タバコは身体のいろいろな所に悪影響を与えます。それらは内臓の病気の原因となる事が多いので、外見上はタバコの影響がないように思わ

れます。でも、上の表のように喫煙は皮膚の病気の原因ともなるので、見た目にも現れる事があるのです。

病気ではなくても、左図にあるように皮膚の老化を早める事もわかっています。タバコの煙に含まれる有害成分が、しみ、くすみ、しわの原因となるので、長年の喫煙者は年齢より老けて見えてしまう傾向にあります。



横浜市HP「たばこと健康」サイトから

\*スモーカーズフェイス（喫煙者の顔つき）



喫煙を続けていると、肌の色がくすみ、皮膚の弾力が低下し、シミや深いシワが増え、肌のキメが粗くなり、実際の年齢よりも老けた顔つきになります。他に、頭髪の変化（白髪、脱毛）、唇の乾燥や歯と歯ぐきの着色、虫歯、ひどい口臭、声の変化なども起こります。

ニプロESファーマ HPから



出典：www.no-tabacco.com

喫煙による老け顔は「スモーカーズフェイス」と呼ばれ、上の説明のような特徴があります。そんな特徴を実際に再現したのが左の写真です。じつはこの二人は双子なのですが、左側は喫煙をしていない現実の顔で、右側はスモーカーズフェイスを化粧で再現した顔です。とても双子には見えません。

将来こんな姿になってしまうのは、いやですね。



タバコの煙には様々な有害物質が含まれていますが、その中にもととのタバコの葉にはないものがあります。タバコの葉には含まれていないのに、煙になると発生する有害物質とは・・・。

### 呼気一酸化炭素濃度



| 呼気一酸化炭素濃度 (ppm) | 喫煙レベル     |
|-----------------|-----------|
| 0~7             | タバコを吸わない人 |
| 8~14            | ライトスモーカー  |
| 15~24           | ミドルスモーカー  |
| 25~34           | ヘビースモーカー  |
| 35以上            | 超ヘビースモーカー |

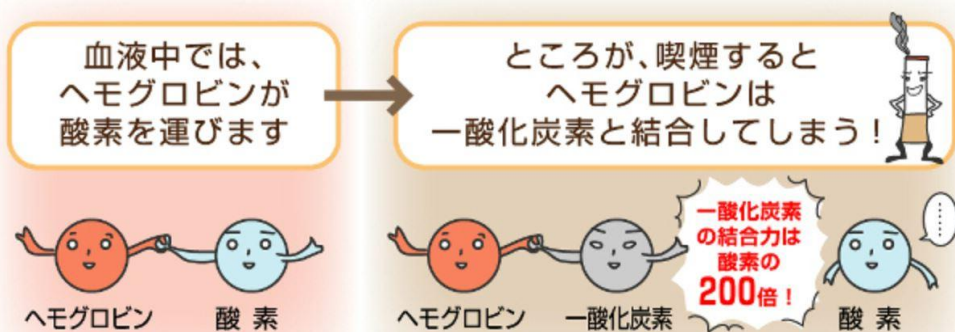
注)実際には喫煙者と非喫煙者のカットオフ値には幅があり、ライトスモーカーでも最後に吸ってから数時間以上経過していると8ppm未満になることがあります。

国民健康教育 禁煙サポートマニュアルから

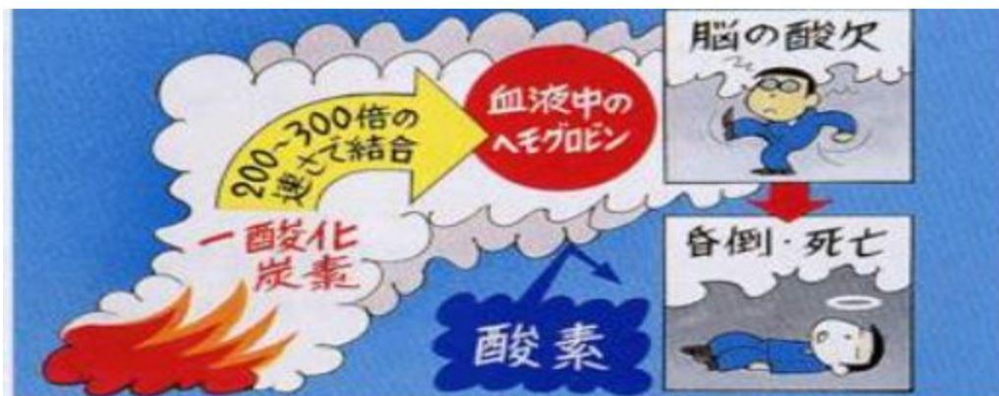
モノが燃えると酸素が使われ二酸化炭素が増えますが、煙が多くでる不完全燃焼の場合は“一酸化炭素”が増えます。タバコの煙は不完全燃焼によるものなので、左図のように喫煙者の息には一酸化炭素が多く含まれています。

じつは、一酸化炭素が体内に入ると、非常に具合が悪いことになります。全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンが、左図に示すように一酸化炭素に奪われて酸素を運べなくなってしまうのです。

一酸化炭素のヘモグロビンとの結合力は酸素の200倍もあるので、火事などで大量の一酸化炭素を吸い込むと、脳が酸欠となり死亡に至る場合もあります。



メディマグ.糖尿病サイトから



三木市 HPから

少量とは言え、そんな危険な一酸化炭素を毎日吸い続ける喫煙者は慢性的な酸欠状態に陥っているので、身体のパフォーマンスは100%ではありません。

もったいなくもあり、可哀そうでもありますよね。



『喫煙は、様々な疾病になる危険性を高め、あなたの健康寿命を短くするおそれがあります。』

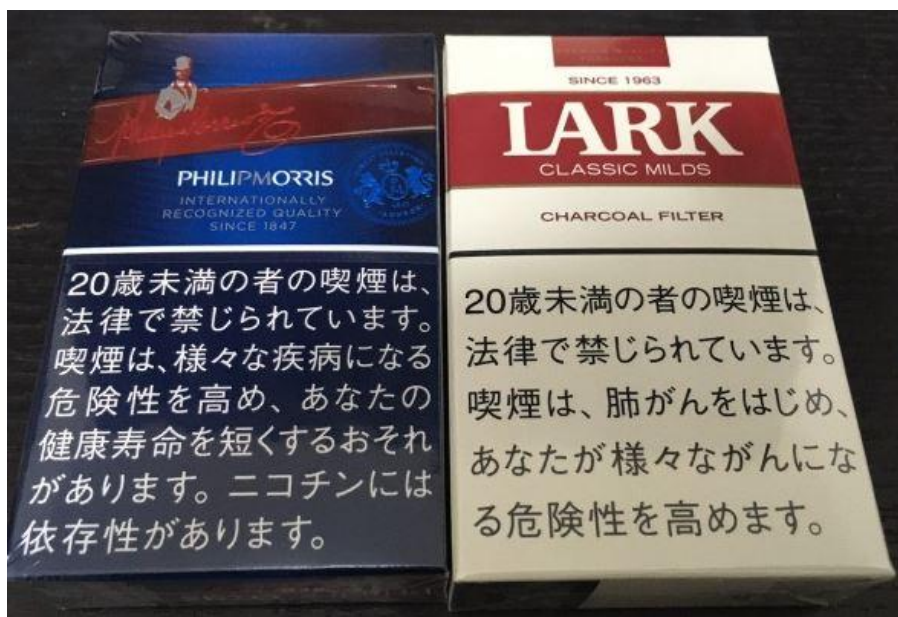
『喫煙は、肺がんをはじめ、あなたが様々ながんになる危険性を高めます。』

写真のように、タバコのパッケージにはこんな警告文が大きく印刷されています。また、新聞紙上に掲載されたタバコの広告にも、同じように「病気になるし、命を縮めるよ」と警告しています。タバコを販売する側がタバコの有害性を認めて、「それでも良ければ、買うのはあなたの責任ですからね」って言うようなものです。この状況を君たちはどう感じますか。

「だったら、売るなよ」って思いませんか。そして、わざわざ自分の健康と命を犠牲にするような事はやめよう、と思いますよね。

「病気になるし、命を縮めるよ」って書いているモノに手をだす必要はありません。

産業デザイン科 奥田 恭久



G-Search sideB サイトから



20歳未満の者の喫煙は、法律で禁じられています。

たばこの煙は、周りの人の健康に悪影響を及ぼします。健康増進法で禁じられている場所では喫煙できません。

喫煙は、様々な疾病になる危険性を高め、あなたの健康寿命を短くするおそれがあります。ニコチンには依存性があります。

「ULTRA LIGHTS、LIGHTS、軽い」の表現は、健康への悪影響が他製品より小さいことを意味するものではありません。

JT

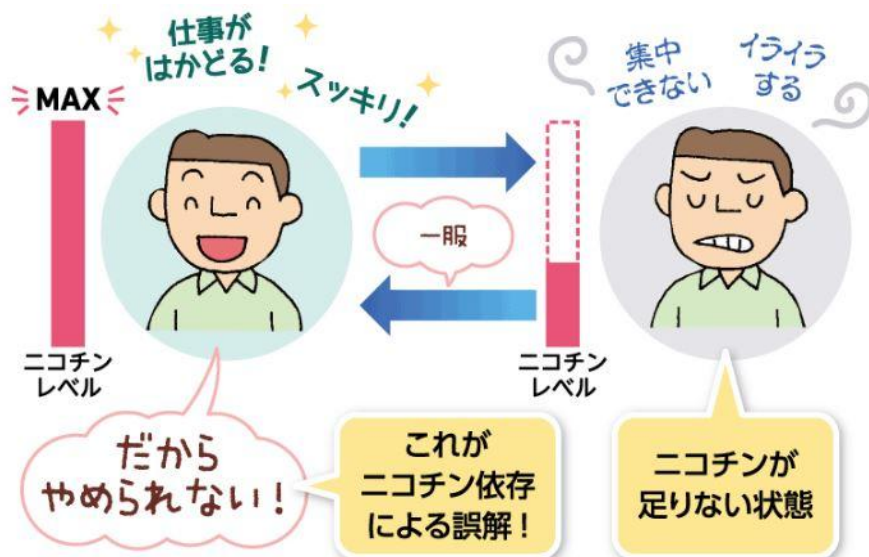


長年の喫煙者が身体に良くないと知っていても、タバコを吸うたびに「だから、やめられない」と感じてしまうのは、ニコチン依存症になっている証しなのです。ニコチン依存症の人は、体内のニコチン量が減ってくると身体的にイライラして集中力がなくなってきます。このニコチン切れのストレスを解消する

にはタバコを吸ってニコチンを補給するしかありません。この事は、すでに何回か紹介しているので皆さんは知っていると思いますが、世間の多くの喫煙者は「タバコを吸うとイライラが解消できる」と思い込んでいます。



禁煙サポートサイト「いい禁煙」から



環境再生保全機構「医療トピックス」サイトから

●つらいとき  
落ち込んだとき  
たばこで解消できた

●うれしいときの一服  
気分がよかった

**喫煙 心理的依存**

**＝良い記憶・プラスのイメージ**

NHK健康chから

そこで、左上の図を見てください。ニコチン依存症にはニコチン自体が与える快楽作用による「身体的依存」と、その快楽によって得た良いイメージに頼ってしまう「心理的依存」の二つの要素があります。だから、「タバコをやめたい」と思っても、この両方の依存を断ち切らないといけなくて、なかなかやめられないわけです。

身体的依存はニコチンパッチなどの禁煙補助薬を利用して治療してもらえますが、心理的依存はタバコを吸いたくなる場面での生活習慣を変えなければなりませんので、それをサポートして応援してくれる人が必要です。

身近な人が禁煙を目指しているようなら、是非サポートしてあげてください。



(株)カスタムライフHPから

**電子タバコ**  
リキッドを加熱

**加熱式タバコ**  
タバコ葉を加熱  
IQOS  
Ploom TECH  
glo

ニコチン非配合  
リキッドを  
使用した製品

ニコチン配合  
リキッドを  
使用した製品<sup>注2)</sup>

注2) 医薬品および医療機器として  
薬機法で規定される

武田コンシューマーヘルス(株)HPから

葉タバコを  
使用した製品<sup>注1)</sup>

注1)  
紙巻タバコと同じ  
たばこ事業法等で  
規定される

他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙を防止するのが当たり前になった近年、公共の場所でタバコの煙を見ることはほとんどなくなりました。受動喫煙だけではなく喫煙そのものが有害である事が広く浸透してきたので、喫煙者もどんどん減り現在の喫煙率は約20%しかありません。つまり10人のうちタバコを吸うのは二人だけです。しかも、その少数派の人達も、タバコの煙をまき散らす事に気を使い始めたので、副流煙がたくさんでる火をつける紙巻タバコではなく、煙が少ない加熱式タバコを使う人が増えているので、ますます煙を見なくなっているように思います。

そんな新しい火を使わないタバコには、上図にあるように「加熱式タバコ」と「電子タバコ」の2種類があります。加熱式はタバコの葉を使いニコチンが含まれるため“タバコ”です。ところが、日本ではニコチンを含む電子タバコは法律で販売が禁止されています。だから、国内の電子タバコはニコチンが含まれないので“タバコ”扱いされません。

どちらも今までの紙巻タバコの代用品として生まれてきた背景があり、ニコチンの有無によってタバコかどうかが決まるのは法律上の話です。それに、電子タバコのリキッドにはどんな有害物質が含まれているかわからないので、皆さんにとって自分の健康や生活に必要なものではありません。

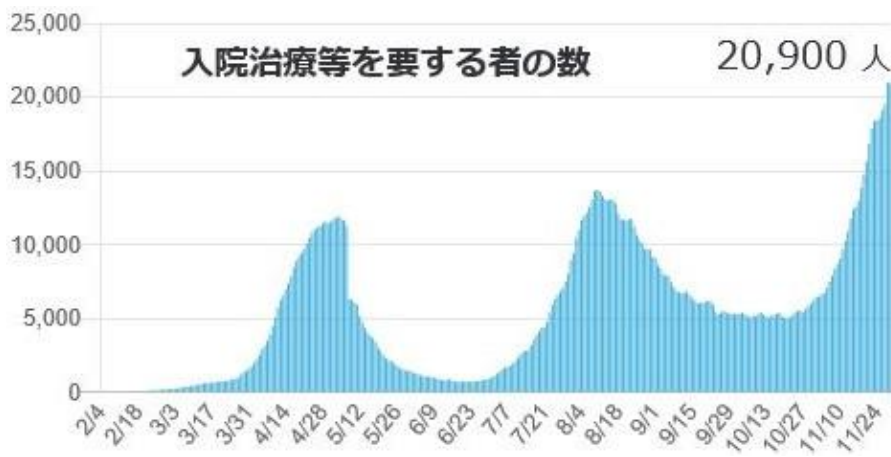
**加熱式タバコ**  
タバコ扱い(ニコチン含む)  
→「たばこ税」が課される

**電子タバコ**  
基本的にニコチン含まない  
→「たばこ税」対象外

いづれにしても安全安心なものではない事は確かです。手をだす必要はまったくありません。

いづれにしても安全安心なものではない事は確かです。手をだす必要はまったくありません。

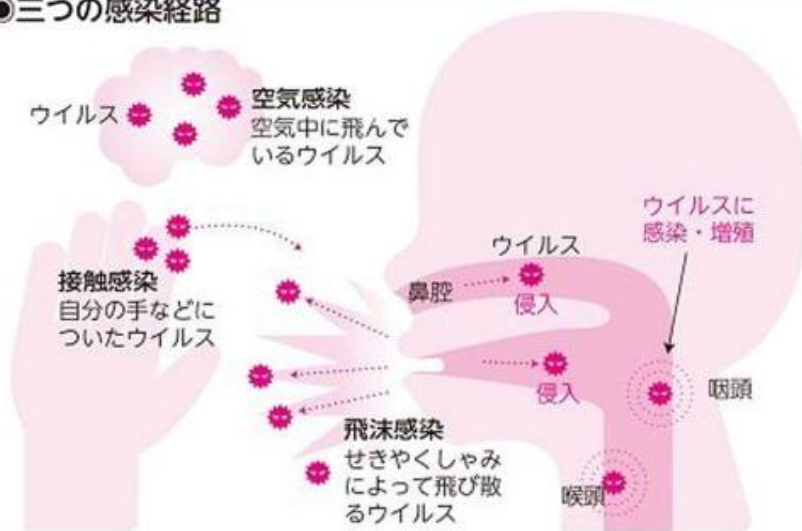




厚生労働省HP「新型コロナウイルスについて」サイトから

## ウイルスの感染部位と侵入経路

### ●三つの感染経路



ウイルスの感染部位と侵入経路 (図: 小林哲也)

東洋介在新聞社HPから

新型コロナウイルスの猛威に震えた2020年も残すところ1ヵ月を切りました。思い起こせば全校生徒による卒業式が、急きょ卒業生のみで行われたのが2月末、そこから5月末まで感染拡大を食い止めるため休校が続きました。グラフのように6月から入院者数は落ち着いたものの、最近再び増加し始めて休校していた頃より多くなっています。

この傾向が続くと医療機関の能力を超えてしまわないか心配です。他にもあらゆる社会活動が立ち行かなくならないか不安です。

身近に感染者がいないと、つい油断してしまいがちですが、目に見えないウイルスはどこに潜んでいるかわかりません。

何かのはずみで手についたり、吸い込んでしまう可能性は十分あります。

今回はタバコに関係しない内容ですが、私たちの暮らしを守るために、どうか『うつらない！うつさない！』を心がけて、感染拡大を食い止めて欲しいと思います。

新型コロナウイルスの  
拡大防止に向けご協力をお願いします

**うつらない！うつさない！**

自分自身や周りの大切な人を守るため、

**3密 (密閉、密集、密接) を避けて行動しましょう**

みつ べい  
**密閉**

かんき  
**換気をよく  
しましょう**

明石市「広報あかし」から

みつ しゅう  
**密集**

ひと きより  
**人との距離を  
1~2mおいて**

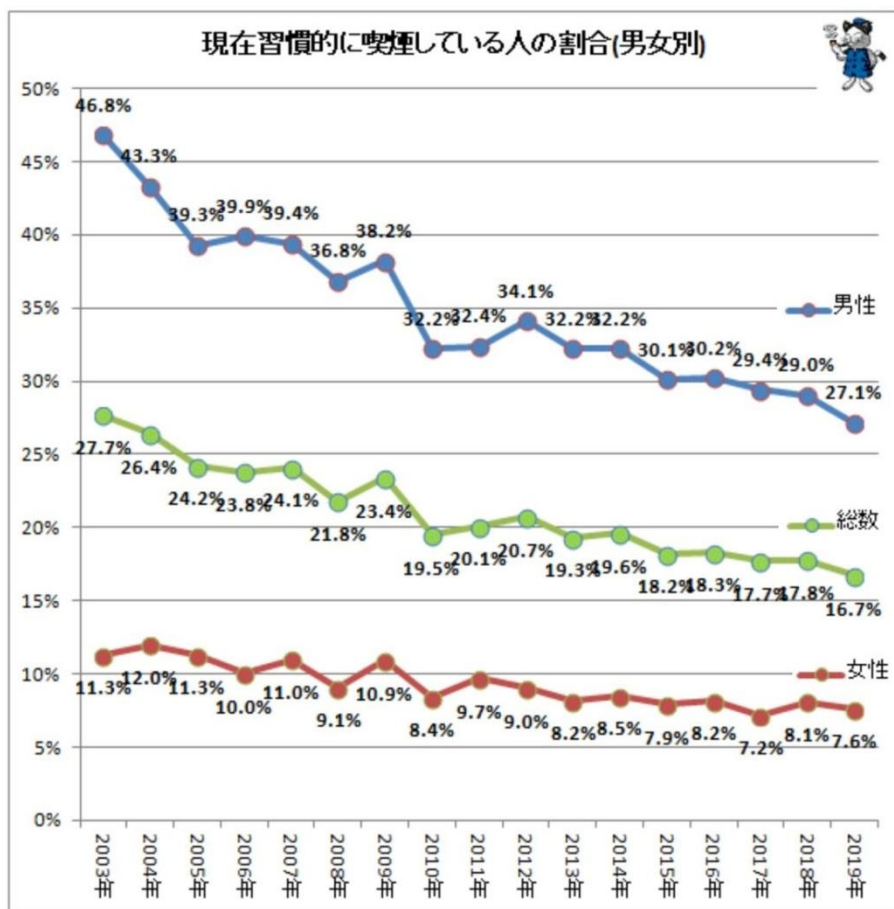
きんきより かいわ  
**近距離会話**

せき  
**咳エチケットを  
お願いします**

**Zero Tobacco Project**  
In WAKO Since 2005

産業デザイン科 奥田 恭久

現在習慣的に喫煙している人の割合(男女別)



最近、タバコの煙を目にする機会がずいぶん減りました。それもそのはずで、厚生労働省が発表した令和元年度の「国民健康・栄養調査結果の概要」によると、グラフのように喫煙率が毎年確実に減少しています。

かつては男性の半数近くが喫煙者でしたが、2019年には27.1%となり3人に一人しかタバコを吸わなくなりました。女性も合わせると成人全体の喫煙率は16.7%なので、喫煙者は5人に一人しかいない訳です。

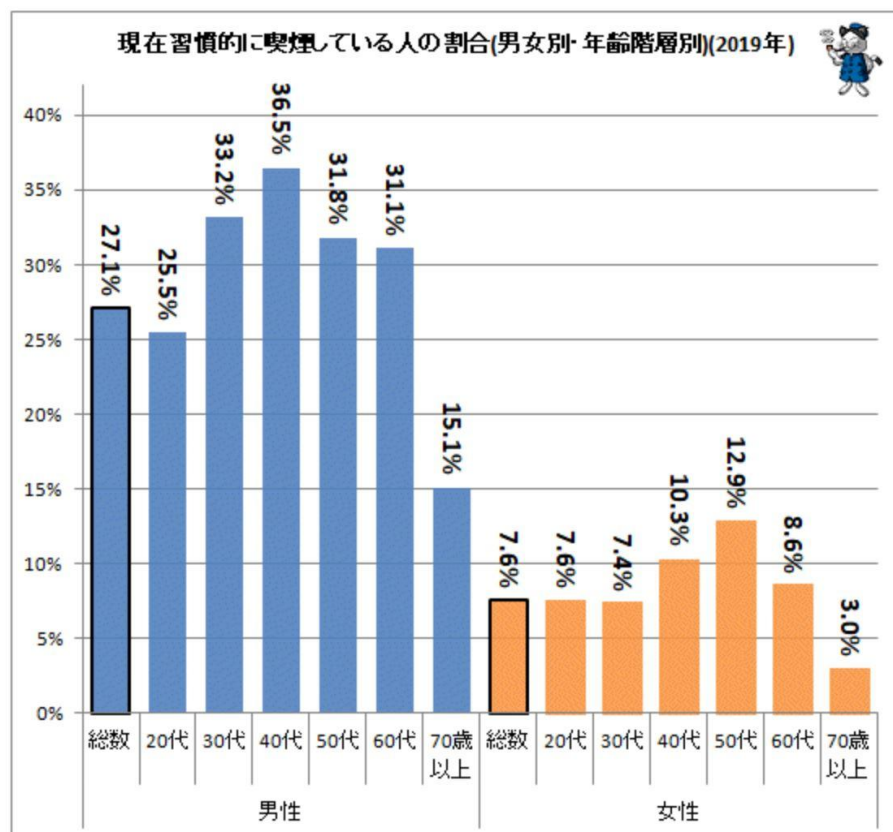
そして、下の年代別の喫煙率を見てください。40代の喫煙率が高く、70代になると急に低くなっています。これは喫煙者の平均寿命が非喫煙者より10年短いとされているからだろうと思われます。

それとは別に、20代の喫煙率が低い事に注目して下さい。皆さんのようにタバコの有害性を知っている現在の若者は大人になってもタバコを吸わなくなっている事がわかります。この傾向はさらに加速するでしょう。

「タバコを吸うのはめずらしい」時代を迎えつつあります。

産業デザイン科 奥田 恭久

現在習慣的に喫煙している人の割合(男女別・年齢階層別)(2019年)

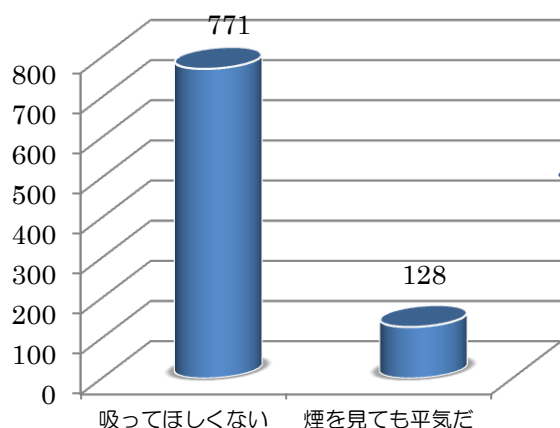
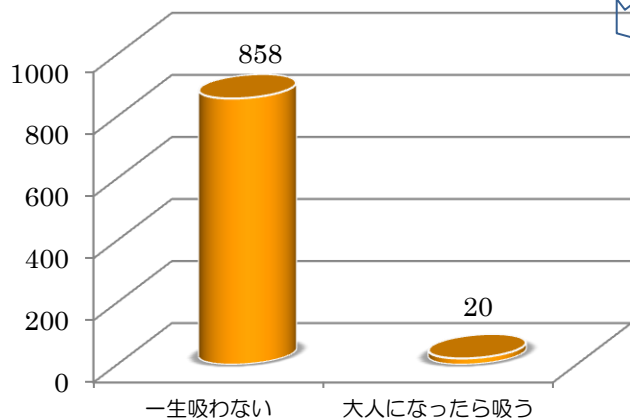
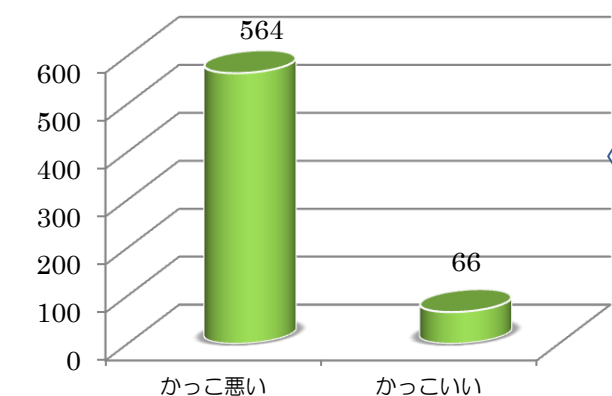




暑さ真っ盛りの8月から始まって、冷え込みが厳しくなった12月末まで続いた長い2学期がようやく終わります。新型コロナウイルス感染予防対策のためのマスク着用や手洗い、消毒がすっかり日常的になり、おかげで感染者を出さずに終業式を迎えられそうですね。

さて、先日皆さんに協力してもらったタバコに関する意識調査の結果がまとまったので紹介します。「タバコはカッコ悪い」「タバコは一生吸わない」「学校でタバコを吸ってほしくない」などの項目の割合が圧倒的に多いことがわかります。タバコの有害性を知れば、当然の結果だと言えるでしょう。

産業デザイン科 奥田 恭久



|    | 回答数 |                          | (%) | 昨年 (%) |
|----|-----|--------------------------|-----|--------|
| 1  | 564 | タバコを吸うのは、カッコ悪い           | 55  | 61     |
| 2  | 66  | タバコを吸うのは、カッコいい           | 6   | 6      |
| 3  | 939 | タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ  | 91  | 93     |
| 4  | 55  | タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない | 5   | 3      |
| 5  | 858 | 一生、タバコは吸わないつもり           | 83  | 87     |
| 6  | 20  | 大人になったら、タバコを吸うつもり        | 2   | 3      |
| 7  | 604 | 友達がタバコを吸うのは、イヤだ          | 59  | 62     |
| 8  | 278 | 友達がタバコを吸っても、平気だ          | 27  | 26     |
| 9  | 529 | 先生がタバコを吸うのは、イヤだ          | 51  | 56     |
| 10 | 298 | 先生がタバコを吸っても、平気だ          | 29  | 28     |
| 11 | 667 | 家族がタバコを吸うのは、イヤだ          | 65  | 69     |
| 12 | 215 | 家族がタバコを吸っても、平気だ          | 21  | 20     |
| 13 | 849 | タバコを吸うと、ガンになる            | 83  | 87     |
| 14 | 30  | タバコを吸っても、ガンにならない         | 3   | 1      |
| 15 | 59  | タバコの値段は、安い               | 6   | 6      |
| 16 | 878 | タバコの値段は、高い               | 85  | 88     |
| 17 | 771 | 学校でタバコを吸ってほしくない          | 75  | 77     |
| 18 | 128 | 学校でタバコの煙を見ても、平気だ         | 12  | 11     |
| 19 | 216 | そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる     | 21  | 24     |
| 20 | 530 | 永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる     | 52  | 55     |

総数 1028