

週刊 タバコの正体

Vol.48

第48巻 (2021.1.13～2021.3.17)

第1話	コロナに負けないために
第2話	飛沫感染防止
第3話	IQOS は灰がでない
第4話	禁煙支援
第5話	非常事態
第6話	火の用心
第7話	肺の働き
第8話	黒い歯と歯茎
第9話	おいしい食事
第10話	保険料

2021年(令和3年)を迎えました。新しい年の始まりですが、皆さんにとっては1年の締めくくりとなる3学期のスタートです。気持ちを切り替えて進級や卒業に向けてしっかり頑張っておきたいところですが、世間は新型コロナウイルスの流行が始まって1年近くたっても、今なお感染者が増える一方です。この状況では、少なくとも私たち一人一人が注意深く感染予防対策をとりながら生活しなければならない事も意識してもらいたいと思います。

このウイルスに感染すると発熱、咳、味覚・嗅覚障害などの症状が現れ軽症者と重症者にわかれるそうです。そして感染しても無症状の場合もあるので注意しなければなりません。症状のある人の約8割が軽症で、自宅療養で快復するそうです。しかし一方で重症化し死亡する人は毎日30人を超えている状況です。



NHK NEWS WEB から



サントリー「健康情報レポート」から

そこで、左図を見て下さい。重症化しやすいとされる人の特徴を示しています。高齢者や持病のある人などの他に喫煙者も含まれていますよね。

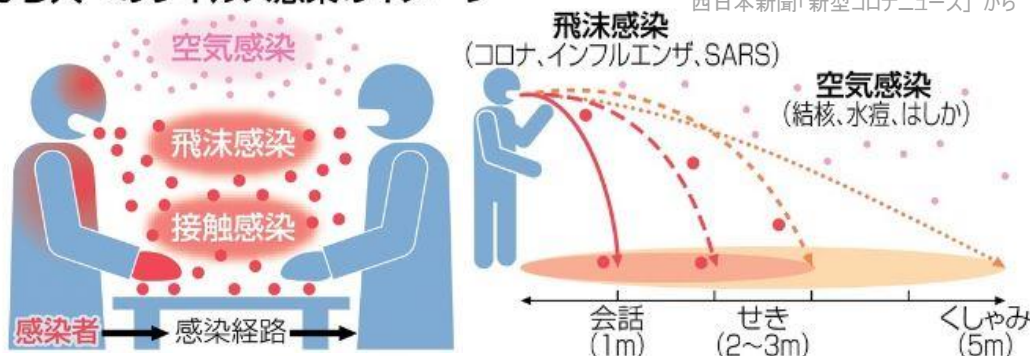
私たちには自然界にあるウイルスや細菌に負けないよう免疫力が備わっていますが、その力が弱ると重症化しやすいと考えられます。その免疫力を低下させる原因には左図のようなものがあり、喫煙もその一つなのです。

コロナに負けないためにもタバコは不要です。

産業デザイン科

奥田 恭久

人から人へのウイルス感染のイメージ



<新型コロナウイルス感染拡大防止>

会話や咳・くしゃみによる
飛沫感染を防ぐため、

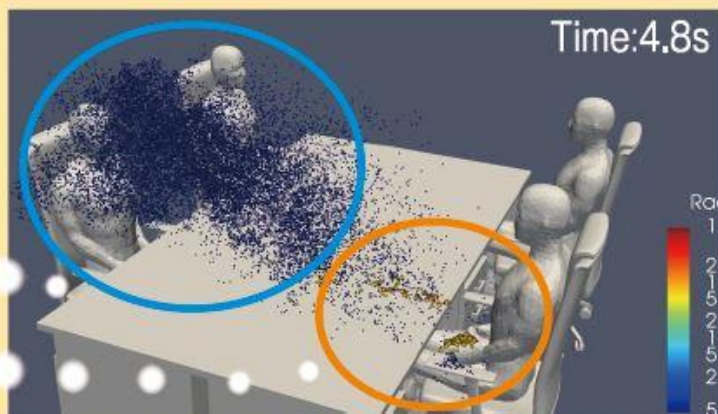
「定期的な換気」と「加湿」が有効です!

12月は
京都市コロナ感染
防止徹底月間

湿度**30%**
の場合

注目!

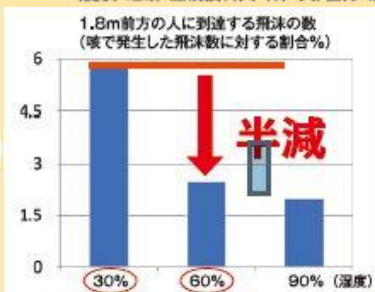
空気中の小さな飛沫
(エアロゾル)と、
机の上の大きな飛沫



<オフィスでの4人掛け(縦1.4m、横2.4m)、マスクなし、咳をした時のシミュレーション>
(提供: 理研・豊橋技科大・神戸大、協力: 京工繊大)

湿度30%を60%にするだけで、
正面(1.8m先)の人に届く
飛沫の数は

半減!



(提供: 理研・豊橋技科大・神戸大、協力: 京工繊大)

- ❗ 乾燥するほどエアロゾル(小さな飛沫)は多く発生。それは、長時間空中を漂います。(⇒換気と加湿を!)
- ❗ マスクは、飛沫の飛散・侵入を防ぐために有効。飲食の場でも、会話の際にはマスク着用の徹底を。

新型コロナウイルスの感染拡大がおさまりません。東京や大阪周辺の都道府県には緊急事態宣言が出され、身近なところでも感染者が発生するようになってきましたので、タバコではなくコロナの話をします。

目に見えないウイルスの感染経路は上図にあるように空気感染、飛沫感染、接触感染だとされています。

会話、せき、くしゃみによる飛沫感染を防ぐために必要な距離(ソーシャルディスタンス)を確保した生活をしなければなりませんが、空気が乾燥する冬場は、飛沫が漂いやすくなるので、一層注意が必要です。

皆さん、通常の日常生活を守るために、くれぐれも油断しないように気をつけて下さい。

産業デザイン科
奥田 恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

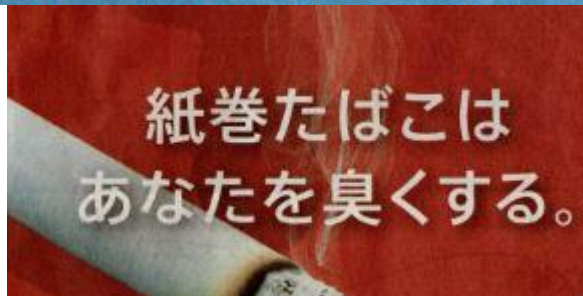


IQOSなら、灰が出る心配はいりません。
面倒だった灰皿や床のお掃除もラクになります。



IQOSは
あなたを臭くしにくい。

IQOSなら、手や髪、衣服や家具にたばこの
においがつきにくいから家族に迷惑をかけにくい。



「紙巻たばこは灰が出る」しかし、「IQOSは灰がでない」だから灰皿や床の掃除がラクになる。

「紙巻たばこはあなたを臭くする」しかし、「IQOSはあなたを臭くしにくい」だから家族に迷惑をかけにくい。

最近、こんな広告が新聞に連続して掲載されていました。IQOS(アイコス)とは火を使わない加熱式タバコの商品名です。

「火で燃やさないので灰や煙やニオイも気にすることなく使用できますよ」と宣伝しています。確かに喫煙者にとっては魅力的な商品なので、近年加熱式タバコの利用者は増加し、棒付きキャンディーを口に含んでいるようにして喫煙している人の姿を目にする事が増えてきました。

でも、「気兼ねなくタバコを吸える」手軽さを勧めてもよいのでしょうか？

じつは、この広告の一番下に「加熱式たばこの煙(蒸気)は、発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたと周りの人の健康に悪影響があるかもしれません。」と注意書きがされていました。

広告の大半で「灰や煙やニオイがでない事」を強調していますが、本来は人々の健康に悪影響がでる事の方が重要だと思いませんか。

灰や煙ニオイがでない加熱式も有害なタバコである事を、ちゃんと知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

加熱式たばこの煙(蒸気)は、周りの人の健康への悪影響が否定できません。

発がん性物質や、依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。

イオン従業員 出勤45分前から喫煙禁止に

1月25日配信 日テレNEWS24から

イオンは国内のほぼすべての従業員に対し、勤務中だけでなく出勤の45分前から喫煙を禁止することを決めました。イオンは、勤務時間中を禁煙にするほか、出勤前や休憩から職場に戻る前の45分間もたばこを吸うことを禁止にします。これは、たばこを吸い終わった後でも喫煙者の息や、髪の毛、衣服などからたばこの成分が出続ける「三次喫煙」によって周囲の人に影響を及ぼすとされているためです。敷地内での喫煙も禁じられているため、1時間の休憩時間内にたばこを吸うことは事実上、難しくなります。来月末までにイオン・グループの全従業員の9割にあたる45万人が対象になるということです。イオンでは、従業員の禁煙を支援するため通院治療費の補助や啓発プログラムの実施などを検討しているということです。

主要事業所における喫煙状況



つい先日、上の記事がインターネットで配信されていました。現在、記事に出ているイオンに限らず勤務中の喫煙を禁止している企業は増えています。2020年2月に帝国データバンクが約1万社に対して行った「企業における喫煙に関する意識調査」によるとグラフのように、26%の企業が全面禁煙を実施しています。つまり1万社のうち2600社以上が全面禁煙なのです。

このように禁煙に取り組む企業が増えているのは、従業員の健康を重視するようになっているからです。左のポスターはニュースに登場したイオングループの健康保険組合が作成したのですが、「イオンは卒煙したいあなたを全力でサポートします」と宣言しています。

「タバコを吸ってはいけません」だけではなく「禁煙できるよう支援しますよ」という企業が増えています。

産業デザイン科 奥田 恭久

自分だけでなく周囲の人の健康も考えて

今日から卒煙!

になったね

におめでとう

喫煙対策はマナーからルールへ

イオン健康経営推進方針

①敷地内全面禁煙
従業員喫煙スペース(屋外含む)の廃止

②勤務時間中の喫煙禁止
職場内及び外出等による職場外も含む

イオンは「卒煙」したいあなたを全力でサポートします。
タバコをやめたいけど、なかなか難しいんだよーと思っている皆さん。
禁煙成功率90%の実績を持つオンライン禁煙サポートを活用して、タバコから卒業しましょう。

費用は無料!
全額、イオン健康保険組合が負担します。

専門スタッフによる
遠隔支援

オンライン禁煙プログラム

禁煙プログラムとは、禁煙したいあなたをサポートするためのプログラムです。
禁煙プログラムには、禁煙したいあなたをサポートするためのプログラムがあります。

禁煙プログラムの主な流れ

①禁煙プログラムに参加する
②禁煙プログラムに参加する
③禁煙プログラムに参加する

禁煙プログラムの主な流れ

①禁煙プログラムに参加する
②禁煙プログラムに参加する
③禁煙プログラムに参加する

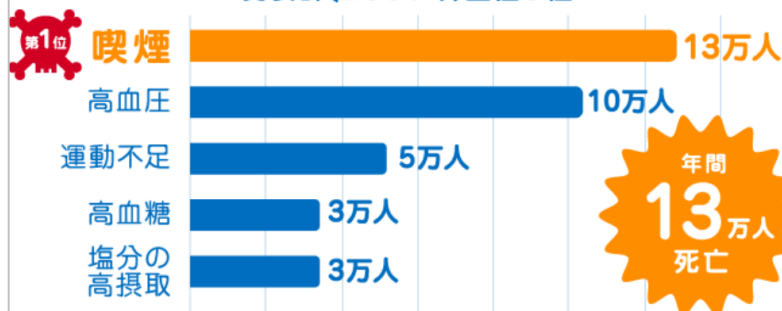
禁煙プログラムの主な流れ

①禁煙プログラムに参加する
②禁煙プログラムに参加する
③禁煙プログラムに参加する

週刊 タバコの正体

日本人が命を落とす最大の原因がたばこ

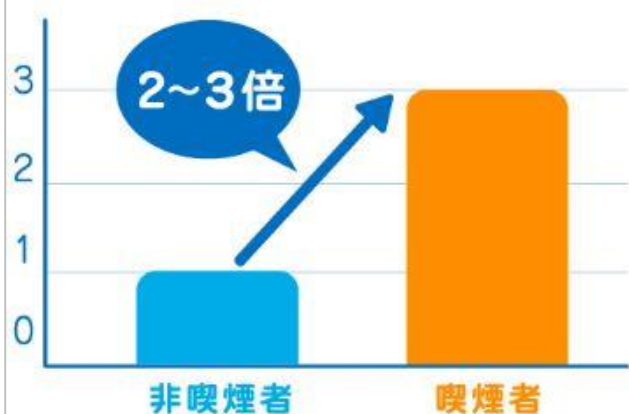
わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
-男女計(2007年)上位5位-



タバコには5300種類以上の化学物質と70種類以上の発ガン物質が含まれていて、さまざまな病気の原因になる事が分かっています。だから、左図のように年間13万人もの人が喫煙によって亡くなっていると言われています。また死亡に至らなくても認知症になるリスクが2~3倍になるそうです。

そして、下図のように喫煙者本人だけではなく受動喫煙の被害をうけて1万5千人が亡くなっているとされています。

認知症のリスク



このように、喫煙が原因で亡くなる人は年間約15万人におよび、毎日400人以上が亡くなっている計算になります。

毎日400人もの命が奪われ続けている状況は非常事態と言えないでしょうか。タバコが日常的なモノであってはいけないと思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久

受動喫煙との関係が 確実な病気

脳卒中
虚血性心疾患
肺がん
乳幼児突然死症候群



受動喫煙と関係する 可能性がある病気

成人

鼻腔・副鼻腔がん、乳がん
慢性閉塞性肺疾患(COPD)、
喘息の発症・重症化

胎児・
小児

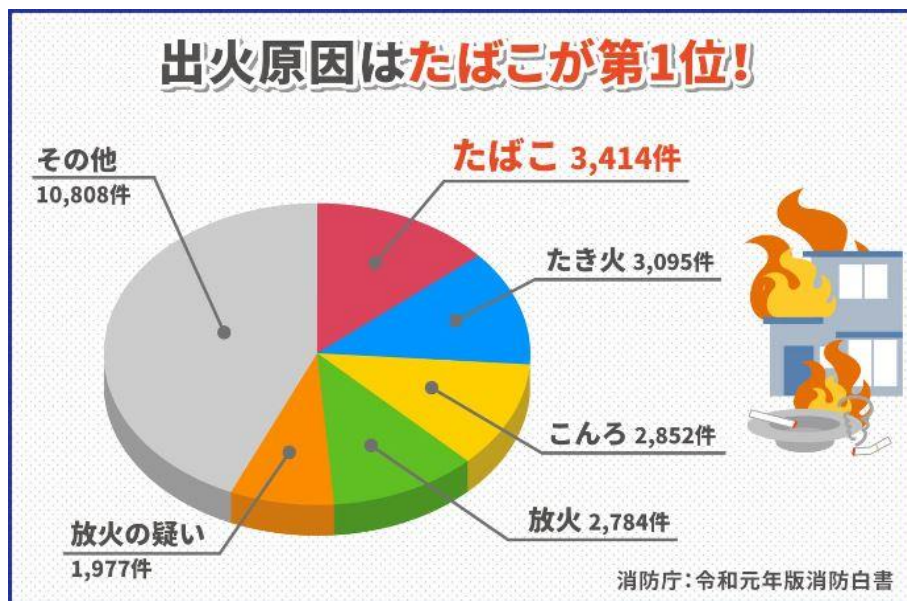
低出生体重、胎児発育不全、
喘息の発症・重症化、中耳疾患、
う歯(虫歯)、呼吸機能低下

〈厚生労働省検討会報告書 喫煙と健康 2016〉

受動喫煙によって
1年間に奪われたと
推計される命

1万5千人 〈男性5千人〉
〈女性1万人〉

〈平成27年厚労科学 片野田班〉



HOME ALSOK研究所 HPから

タバコの煙を吸い込むと健康を害することは繰り返し伝えていますが、じつはタバコがもたらす社会的損失はそれだけではありません。

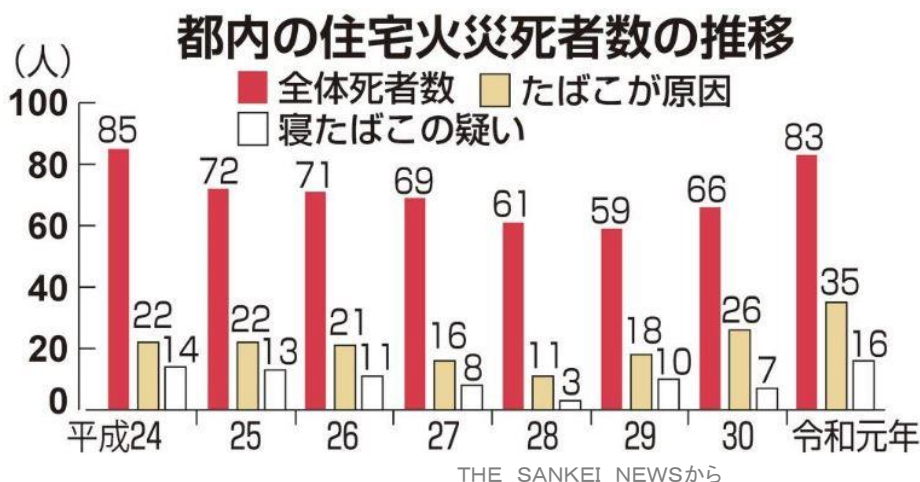
左のグラフを見てください。消防庁の発表による令和元年度の出火原因の第1位がタバコの火なのです。喫煙や受動喫煙で病気になるまでには何年もかかりますが、タバコの火は、家屋や設備など短時間で焼きつくしてしまいます。

そして、人命も犠牲になっています。下のグラフにあるように東京都内でタバコが原因の火事で亡くなる人が増加傾向にあり、そのうち「寝たタバコ」が疑われる事例も多いのです。そこで、火の着いたタバコを布団の上に置くとどうなるのか見てみましょう。下の写真のように30分たっても焦げ続けるだけで炎をあげて燃えませんが、この状態は「無煙燃焼」と呼ばれ、炎は出ませんが一酸化炭素が多量に発生します。



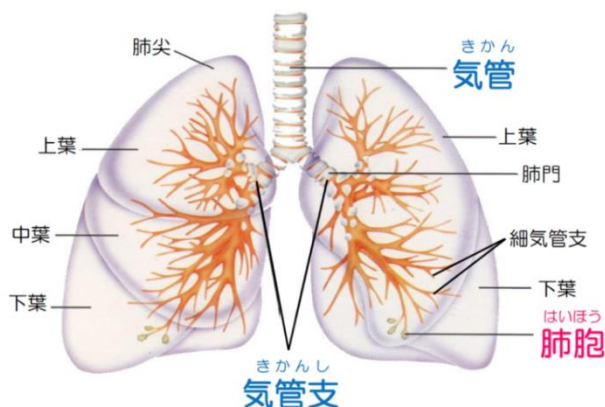
堺市消防局「無煙燃焼の再現 座布団燃焼実験」から

じつは、一酸化炭素を大量に吸い込むと意識がなくなり命を落とす「一酸化炭素中毒」に陥ります。つまり炎があがるまでに死亡してしまう可能性もあるのです。

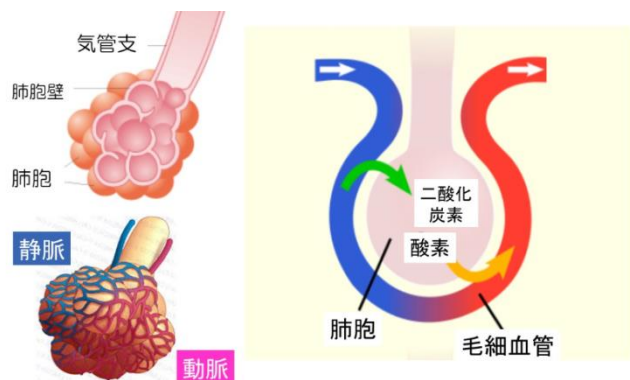


いかかでしょうか、タバコは火気を取扱う上での「危険物」だと言えませんか。タバコにも「火の用心」が必要です。

産業デザイン科 奥田 恭久



なかの呼吸器アレルギークリニックHPから



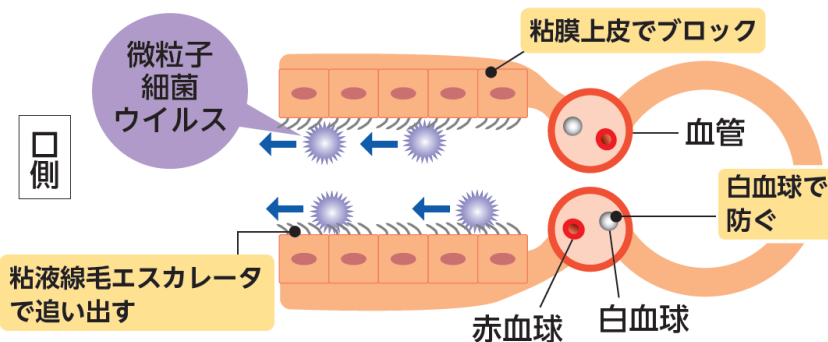
タバコを吸うと肺に煙が入ります。肺は左図にあるように空気中の酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する生命維持に必須な「呼吸」を担う臓器です。そんな重要な肺に有害成分が一杯含まれるタバコの煙を入れてしまっは、身体を大切にできません。

そこで、今回は肺の働きを少し紹介しましょう。口や鼻から入った空気は太い気管と気管支を通り、いくつにも枝分れた肺胞に届きます。肺胞は毛細血管に囲まれていて、ここで酸素が血液に取り込まれます。

ところで、空気には目に見えない細菌やウイルスなどを含む微粒子がたくさん存在しますが、私たちの肺には、そんな異物を除去する機能が備わっています。

下の図は肺胞の断面図ですが、内部の粘膜にある線毛がゆらゆら動いてエスカレーターのように異物を追い出すようになっているのです。ところが、タバコを

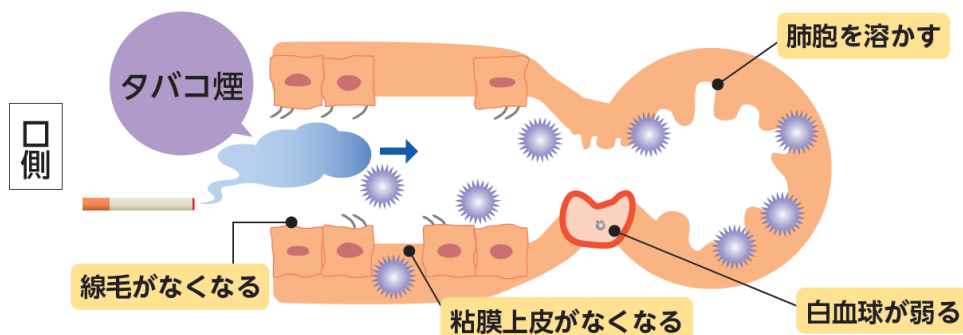
気管支を微粒子・細菌・ウイルスから守る仕組み



長期間吸い続けると煙に含まれる有害成分によって、この粘膜上の皮膚と線毛がなくなってきました。すると、肺に入り込んだ細菌やウイルスを追い出せなくなるのです。

喫煙を続けると知らない間に肺はこんなダメージを受けてしまいます。自分の身体を大切にするには、タバコに手を出してはいけません。

喫煙・受動喫煙で気管支が傷つく仕組み



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、身体の様々なところがダメージを受けますが、煙が充満する口の中も被害を受けます。写真のように喫煙者の歯と歯茎は黒ずみ、舌の表面には汚れが付着しがちです。

これは、下図にあるようにタバコに含まれるニコチンの血管収縮作用のために血管が細くなり血流が

悪くなるうえ、白血球の防御機能が低下して炎症が治りにくくなりからです。その結果、歯肉がやせていき、歯肉炎や歯周炎になる可能性が大きくなります。

タバコのために、黒くかつこ悪い歯と歯茎になりたくないですね。

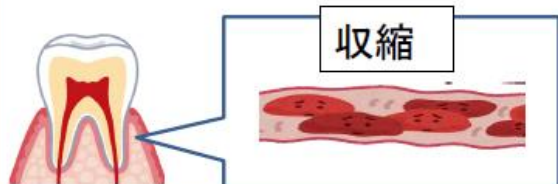
産業デザイン科 奥田 恭久



新潟県福祉保健部健康対策課 健康にいがた21 HPから

ニコチンの血管収縮作用

血液の流れが悪くなり、栄養や酸素の欠乏、老廃物の停滞により骨や歯肉を破壊する



歯肉の線維化

喫煙により歯肉の血管が細くなっており、炎症が抑えられるためトラブルに気づきにくい



白血球機能の抑制

喫煙により白血球の防御能力が低下し、治りにくく再発しやすい

免疫機能が弱っているから
菌が繁殖しやすい

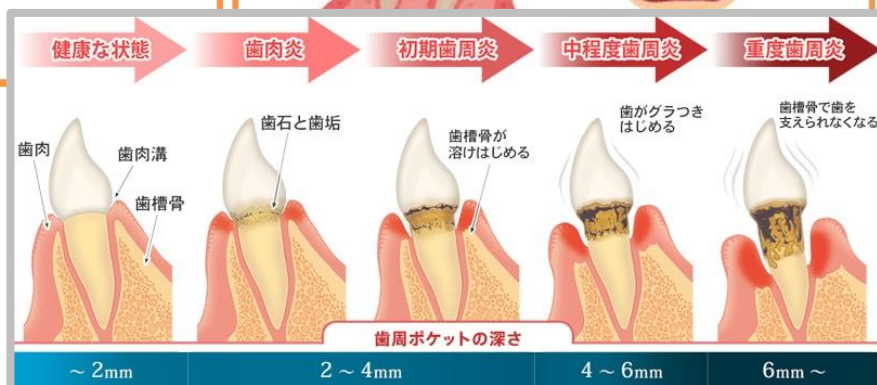


歯肉収縮機能の低下

治療の効果が現れにくい



(一社)日本口腔保健協会HPから

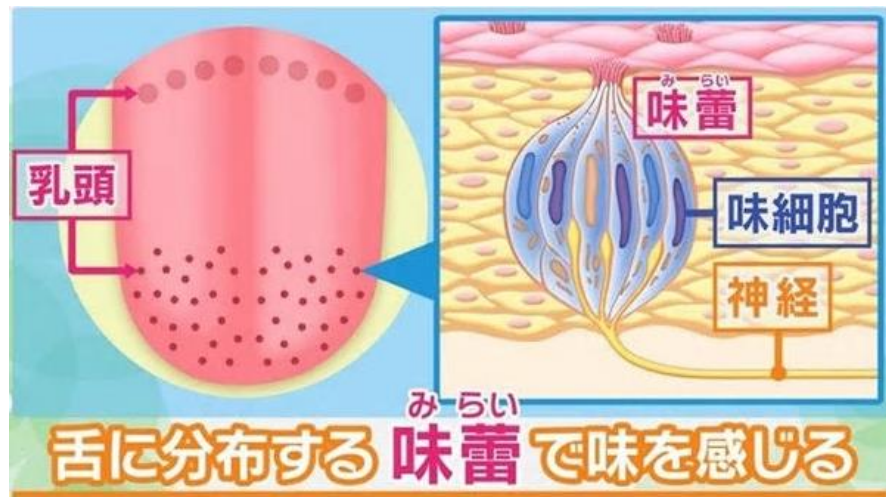


横浜桜木町歯科HPから

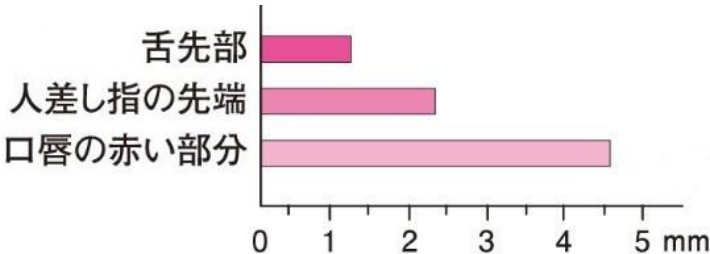
週刊 タバコの正体

食事をした時、「おいしい」って感じると幸せな気分になりますよね。毎日の生活のなかでそんな瞬間を迎えることがすごく楽しい人は多いはず。私たちはそんな味を舌で感じるのですが、そのしくみを少し紹介しましょう。図にあるように、舌の表面にある凹凸(乳頭)の内部にある味蕾と呼ばれるところで味をキャッチし、その信号が神経を通じて脳に届き、「おいしい」と感じるわけです。

また、舌の皮膚は他の皮膚より敏感にできています。皮膚の2か所を同時に刺激して、それを認識



NHK 健康ch サイトから



看護roo サイトから

できる最小距離を測定したのが下のグラフですが、舌先は唇や指先よりも短いので敏感だと言えます。

そんな敏感な舌の上に、喫煙者は毎日何度も有害なタバコの成分を吹きかけているわけですから、味を感じる機能に影響がでてもおかしくありません。その事を裏付けるような調査結果をみて下さい。

禁煙に成功した人達が感じた「禁煙の効果」の3番目に「ご飯がおいしくなった」がランキングされています。100人中43人がそう答えているのですから、タバコは味覚に影響を与えています。

禁煙成功者 100 人が感じた禁煙の効果ランキング (複数回答可)

- | | | |
|----|--------------|-------------|
| 1位 | 節約になった | 79人 / 100人中 |
| 2位 | 臭いが気にならなくなった | 48人 / 100人中 |
| 3位 | ご飯がおいしくなった | 43人 / 100人中 |
| 4位 | 咳や痰が出なくなった | 35人 / 100人中 |
| 5位 | 肌や髪がきれいになった | 28人 / 100人中 |
| 6位 | 周りからの評価が上がった | 23人 / 100人中 |
| 7位 | 行動に制限がなくなった | 21人 / 100人中 |
| 8位 | 寝起きが良くなった | 18人 / 100人中 |

おいしい食事ができる毎日が過ごせているはずが、タバコを吸い続けるとその味を感じる事ができないのですから、もったいないですね。

おいしさとタバコを引き換えるなんて、やめときましょう。

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被害を及ぼす事は明らかです。だから、病気になる確率はタバコを吸わない人に比べ、喫煙者の方が当然高くなりますよね。と言うわけで、生命保険に加入した際に支払う保険料は、下図のようにタバコを吸わない健康な人(非喫煙優良体)は安くなるようになっています。

「へー、そうなんか、知らなかった」と思った人も多いと思います。

一旦タバコに手をだしてしまうと、何十年もタバコを買い続けるための費用がかかる上に、生命保険に加入すると毎月払い続ける保険料も割高になってしまいます。

タバコに手をだすと健康を害する上に、出費が増えるばかりになってしまいます。気をつけましょう。

産業デザイン科 奥田 恭久

✓ **たばこを吸わない**

✓ **血圧が基準値内**

20歳～49歳:最高血圧129mmHg以下、最低血圧84mmHg以下
50歳～69歳:最高血圧139mmHg以下、最低血圧89mmHg以下

標準体型

30歳男性 月払保険料

2,880円

非喫煙優良体型

割引額 **870円** DOWN

30歳男性 月払保険料

2,010円

保険金額: 1,000万円、保険期間・保険料払込期間: 65歳満了

チューリッヒ生命HPから

非喫煙者割引などを設けた主な保険商品

種類	会社	商品	条件	条件を満たした場合の月額保険料	喫煙者料金からの割引率
収入保障保険	① メディケア生命保険	メディフィット収入保障	過去1年以内に喫煙していない、肥満度(BMI値)18以上27未満、血圧値140/90未満	4690円	約 34%
	② 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険	家族のお守り	1年以上非喫煙、BMI値18より高く27より低い、血圧値140/90未満	4780円	約 30%
	③ チューリッヒ生命	収入保障保険プレミアム	過去1年以内に喫煙していない、血圧値120/80未満。健康診断結果などの提出	4500円	約 37%
	④ 三井住友海上あいおい生命保険	&LIFE収入保障保険	過去1年間非喫煙、BMI値18以上27以下、血圧値139/89以下、優良運転者(ゴールド免許など)	4780円	約 28%
医療保険	⑤ ネオファースト生命保険	ネオdeいりょう	過去1年間非喫煙	1510円	約 17%

※収入保障保険料は35歳男性(保険金月額20万円、60歳満了、支払い保証2年間など条件)で概算
※医療保険は35歳男性の基本モデル

©2016 The Sankei Shimbun & SANKET DIGITAL All rights reserved.