

週刊 タバコの正体

Vol.49

第49巻 (2021.4.21~2021.7.14)

第1話	どうしてでしょうか
第2話	どうかしている
第3話	ニコチン切れのストレス
第4話	禁煙は当然
第5話	警告表示
第6話	なんとかしなくては
第7話	FCTC と各国
第8話	地方たばこ税
第9話	税収額と損失額
第10話	タバコ休憩
第11話	タバコ代
第12話	タバコ病
第13話	寿命が短い

週刊 **タバコの正体**

新入生の皆さん、ようこそ和工へ。これからは高校生として自覚と責任を持って生活ができるよう、少しずつ頑張ってください。上級生の皆さんも一つ学年があがった分、さらにしっかりした自覚を持って後輩に良い手本を示せるよう心がけて欲しいと思います。

いま世界は新型コロナウイルスの猛威にさらされています。いろんな場面で人と人が接することが制限される対策がとられているので、社会全体のさまざまな活動が停滞し私たちも不便な日常生活を強いられています。人々の命や健康を守るためには、不便な生活を続けなければならないでしょう。

さて、人々の命を奪う病気はウイルスだけではなく、左下のがん死亡者数のグラフを見てくだ

さい。国立がん研究センターのデータによると、現在年間35万人以上の方ががんで亡くなっています。がんが直接の死因ですが、その病気になる原因も気になります。

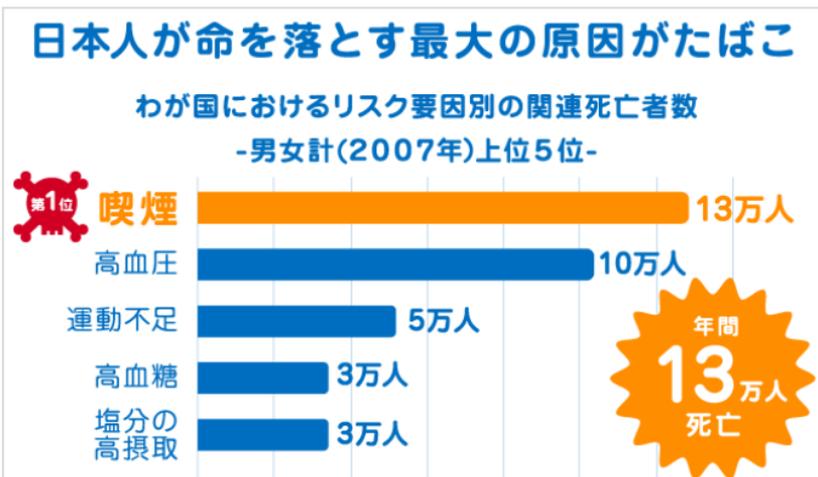
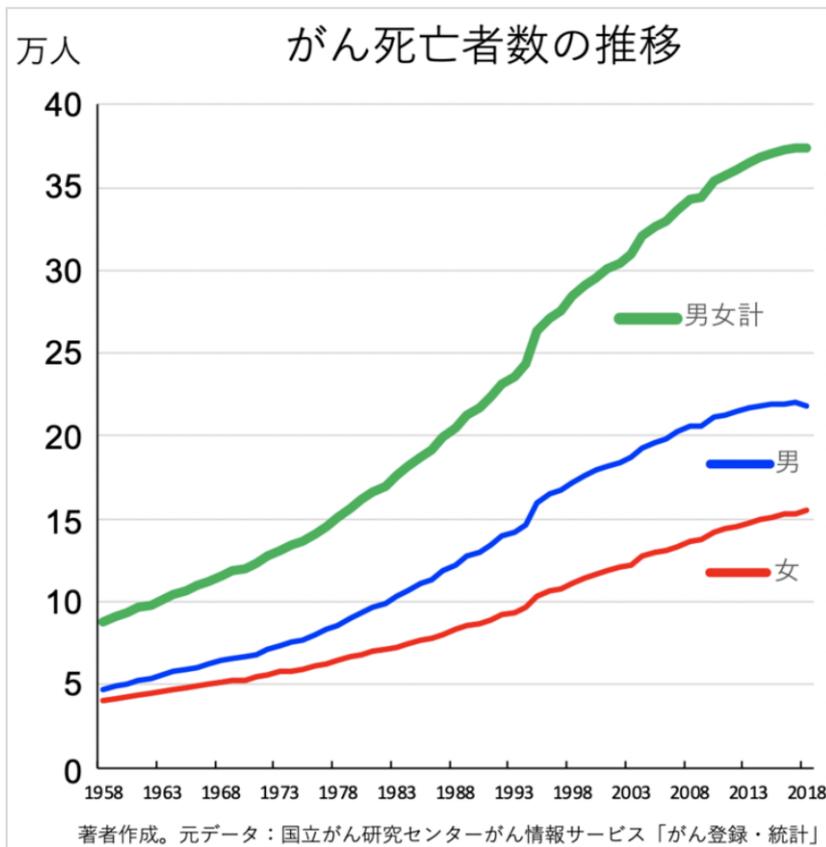
そこで、もう一つのグラフを見てください。じつは、病気で命を落とす最大の原因はタバコなのです。

タバコは体に良くないことは、ほとんどの人が知っています。にもかかわらずタバコを吸っている人は少なくありません。どうしてでしょうか。

年間13万人もの人が亡くなる原因となるほどタバコは危険なのでしょうか。どうしてタバコはやめられなくなるのでしょうか。

そんな事を知ってもらい、君たちに健康な人生を送ってもらうためにタバコの事を、これから毎週少しずつ勉強してもらいます。

産業デザイン科 奥田 恭久



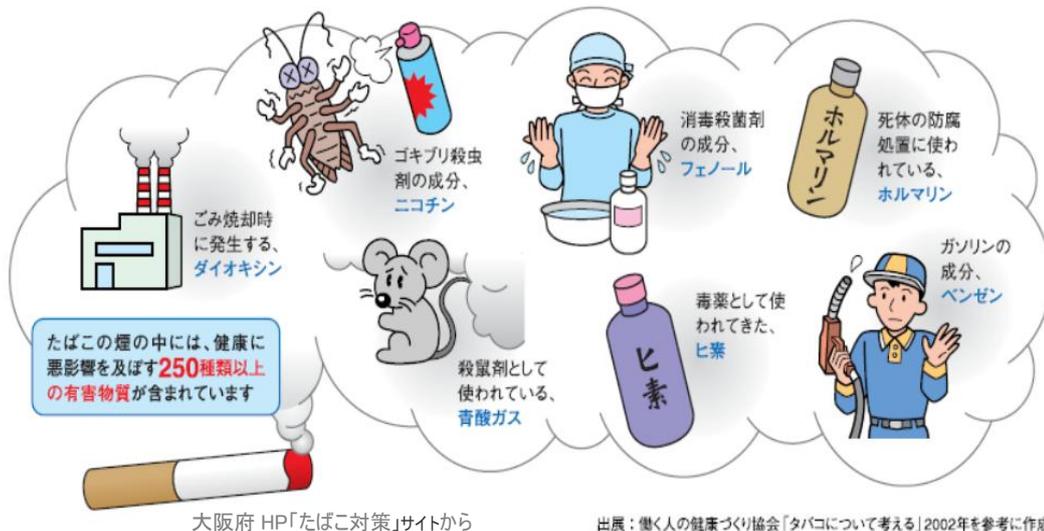
週刊 **タバコの正体**

「タバコは健康に悪い」ことはよく知られています。皆さんもすでによくわかっていると思います。でも「どのくらい健康を害するのか」を詳しく知っているでしょうか。そもそもタバコの煙には一体どんなものが含まれているのかを答えられる人は少ないと思います。

そこで、下図を見てください。タバコの煙にはダイオキシン、ニコチン、ベンゼンなど、およそ人が口にするはずがないような有害物質が含まれています。その種類は200種類とも250種類と言われるほど多く、「タバコは毒の缶詰」と呼ぶ人もいるぐらいです。「そんなものを毎日吸い続けるなんて、どうかしている」と思わずにいらませんが、世間にはそんな風潮はなく、タバコを吸う人は珍しくないのが不思議ですよね。

喫煙者は、そんな有害物質を毎日吸い込むわけですから健康を害しないわけがありません。当然、

たばこの煙の中にはこのような有害物質が！



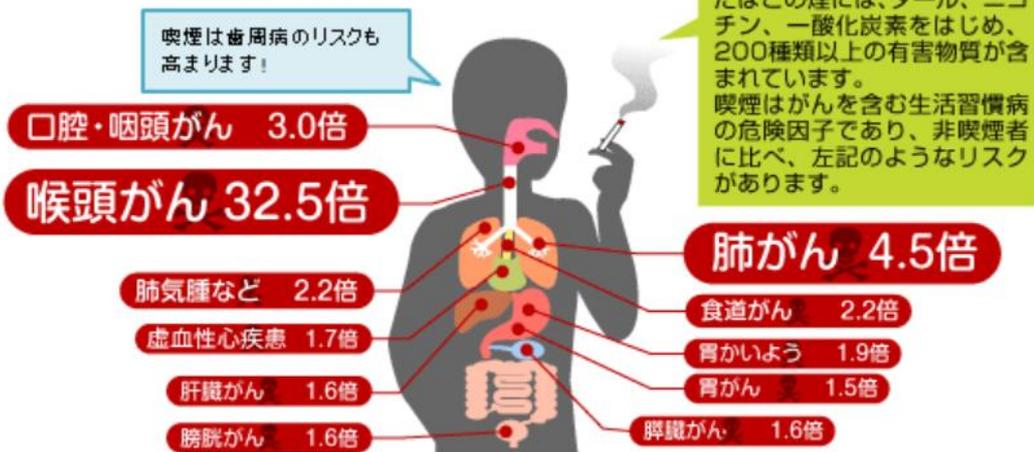
大阪府 HP「たばこ対策」サイトから

出展：働く人の健康づくり協会「タバコについて考える」2002年を参考に作成

タバコのせいで病気になる確立が高くなりますよね。一番下の図にあるように、喫煙者ががんになる確率は、喉頭がん^{こうとう}で32.5倍、肺がん^{こうくう}で4.5倍、口腔・咽頭がん^{いんどう}で3倍にも高くなるそうです。

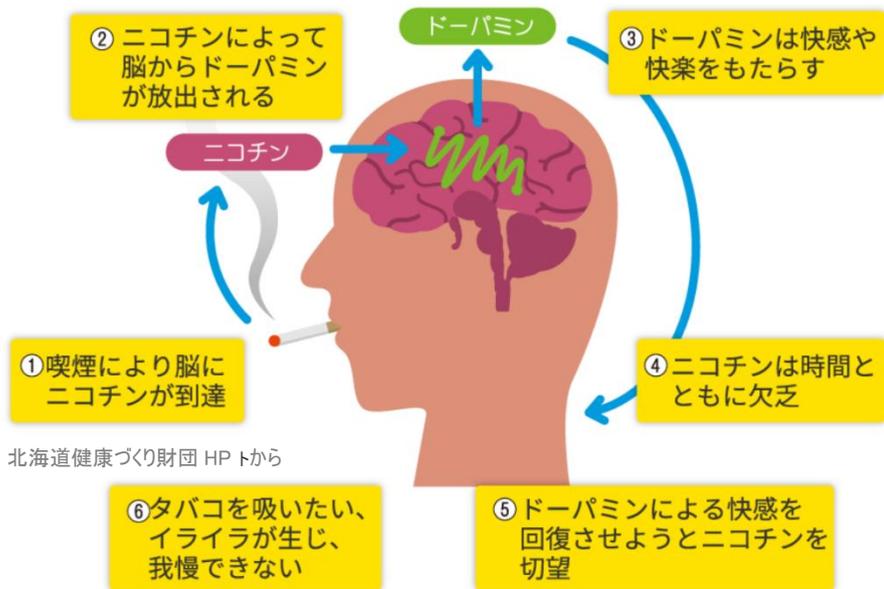
こんな事を知ると、ますます「タバコなんか吸うのはどうかしている」と思いませんか。健康な人生のためには、タバコは必要ありません。

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率 (%) ~男



産業デザイン科
奥田 恭久

週刊 **タバコの正体**



北海道健康づくり財団 HP 卜から

「タバコは健康に悪い」ことは誰でも知っているのに、なぜ吸い続ける人がいるのでしょうか。それは、タバコに含まれる“ニコチン”のせいなのです。

タバコの煙を吸い込むと肺を経由してニコチンが血液に溶け込み脳に届きます。するとニコチンに反応して“ドーパミン”という物質が放出されます。ドーパミンは快感をもたらす作用があるので、人々は心地よくなるのです。

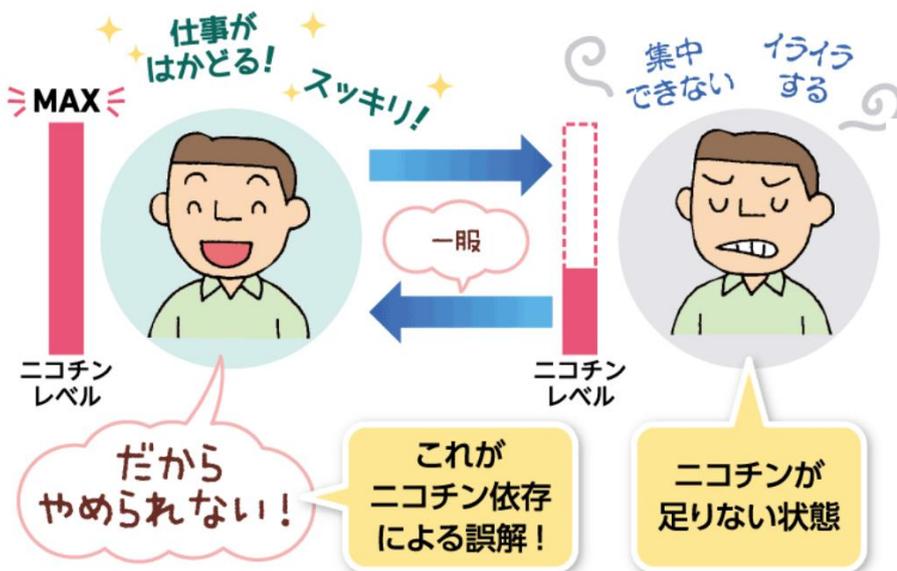
ニコチンが体内に入るとドーパミンが出て心地よくなる事を何回か繰り返してしまうと、「タバコを吸うと心地良くなる」ことに頼り始めてしまう訳です。これが“ニコチン依存症”の始まりで、「タバコは健康に悪い」どころか気持ち良くなるものとして意識のなかに潜んでしまうのです。

こうなると、タバコは簡単にやめられなくなります。というのも下図のように、体内のニコチンはすぐ消えてしまうので、そのたびに心地よくなるタバコを吸いたくなるのです。つまり、体内にニコチンがないと気分が落ち着かなくなる“ニコチン切れのストレス”を解消するため、タバコを吸い続ける毎日となるわけです。

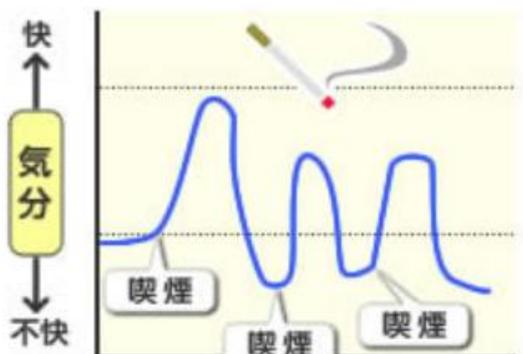
喫煙者しか感じないニコチン切れのストレス解消のために有害な煙を毎日吸い続ける事になってしまうのですから、タバコを吸い始めるなんて、ありえない選択ですよ。

● ニコチンによる誤解

産業デザイン科 奥田 恭久



ニコチン切れのストレス



そもそも、たばこを吸わなければこの繰り返しは起こりません。

環境再生保全機構 HP「すこやかライフ No.51」サイトから

ブラザー健康保険組合 HP「たばこの真実」サイトから

週刊 **タバコの正体**

いったんタバコを吸い始めてしまいニコチン依存症になって、何十年も毎日タバコを吸い続ける生活をしている人が大勢います。そんな喫煙者は毎日何本もタバコを吸うので、周りにはその煙が漂う機会が多くなります。そうすると周りの人たちもその煙を吸わされる機会が多くなるわけです。

そこで、下図を見てください。喫煙者がタバコを吸うと自分自身が吸い込む「主流煙」の他に、火のついたタバコの手先から出る「副流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」が周りに拡散します。この煙を吸わされる事が「受動喫煙」と呼ばれる「望まない喫煙」なのです。

煙というえに匂いに迷惑する受動喫煙は、不快な思いをするだけではありません。じつは、周りの人が吸わされる副流煙は、下のグラフにあるように喫煙者自身が吸い込む主流煙よりも、有害成分の濃度が何倍も高いのです。ということは、他人のタバコのせいで病気になる可能性があるわけです。「えー、ウッソー」と思うのと同時に「それなら、近くで吸わんといしてほしいわ」と思いますよね。

実際、受動喫煙が原因だと思われる健康被害は、無視できないほど多く、毎年推定で1万5千人が亡くなっていると言われています。



トヨタ自動車健康保険組合 HP から



という事で、人がいるところが禁煙なのは当然です。だから、現在では禁煙のところばかりで、タバコを吸えるのは喫煙所など限られた場所しかありません。

いかがでしょうか。こんな状況で、あえてタバコを吸い始めるなんて、ありえない選択ですよ。

週刊 タバコの正体

「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなり、^{しんきんこうそく のうそっちゅう}心筋梗塞・脳卒中の危険性や^{はいきしゅ}肺気腫を悪化させる危険性を高めます。」こんな警告文が書かれている商品を買う人はいるでしょうか。

じつは、下の写真のとおりタバコのパッケージには必ずこのような警告文が掲載されているのにもかかわらず、2019年度の年間販売本数は1181億本だったと日本たばこ協会が発表しています。金額にすると約2兆8千万円にもなるそうです。

「肺がんになるかもしれないよ」と書かれている商品をこんなに買う人がいるなんて、どうかしていると思わずにられません。しかし、ニコチン依存症の人たちにとっては、将来の病気の警告より、毎日のニコチン切れのストレスを解消する事が優先されるので、タバコは売れ続けるのです。



ニコチン依存症になると「肺がんや心筋梗塞、脳卒中になるかもしれないけど、タバコがなくては生きて行けない」と思ってしまい、タバコを吸うたびに自分の健康を犠牲にしている事実を無視してしまうのでしょうか。タバコの被害を一番うけている喫煙者がタバコから逃げられないなんて、とてもかわいそうで気の毒な状況です。



どうして、こんなものが販売されているのが不思議ですよね。その訳はまたの機会に紹介するとして、とにかく「肺がんになるかも」って書いているタバコに手をだす必要は全くありません。

産業デザイン科
奥田 恭久

週刊 タバコの正体

「肺がんになる危険性があります」と警告表示をしているタバコが、どうして販売されているのでしょうか。それは、国家の財政と大きく関係しているからです。

日本が江戸幕府から明治政府に変わり近代国家になったのはたった150年前のことですが、それに伴い国家の財源確保が大きな課題でした。下記にあるように、その対策としてタバコに税金を課す制度が始まったのです。「煙草専売法」という法律を制定し、国がタバコの製造販売を独占して行い国家の財源を確保したのでした。

この頃、タバコが人体に重大な健康被害を及ぼす事や依存症になる事を、ほとんどの人は知りませんでした。下の「今日も元気だ たばこがうまい」というポスターのとおり、政府も国家の財源確保のためにタバコを売る事を優先し、人々の健康が犠牲になっている事に気づいていなかったことでしょう。

専売化された「たばこ」

文明開化の波に乗って「たばこ」産業が躍進すると、国の制度も大きく変わります。この章では、明治37年に制定された「煙草専売法」と専売法がもたらした新たなる「たばこ」の変化について解説します。

📖 「たばこ」の税金に着目した明治政府

明治維新を経て、近代国家として歩み始めた日本の大きな課題は、国家の財源確保でした。当時の政府の収入の核は各個人の土地に課した地租でしたが、庶民の不満が高まったため、対策として政府は消費税の導入に乗り出します。そこで注目されたのが「たばこ」からの税徴収でした。

JT「たばこの歴史・文化」サイトから



日本専売公社「いこい」ポスター 1958年

それから1世紀後の現代、ようやくタバコの健康被害の大きさがはっきりわかってきたのですが、日本にはニコチン依存症の喫煙者が大勢いるうえ、タバコの税収が国や自治体の会計予算に組み込まれている現状では、簡単にはタバコの販売をやめられないのでしょうか。

でも「なんとかしなくては」と思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 **タバコの正体**

日本のタバコには「肺がんになる危険性があります」などの警告表示がされている事はすで紹介しましたね。ところが下の写真を見てください。海外のタバコには、警告文とともにちょっと直視したくないような画像が印刷されているのです。こんな画像を目にして購入するのはかなり抵抗があるでしょうね。こんなに強烈な警告をしているのには訳があります。

じつは、タバコが原因でなくなる人は全世界で年間700万人を超えているとWHO(世界保健機関)が発表しています。そのためWHOはタバコの健康被害をなくすための「タバコ規制枠組み条約(FCTC)」という世界条約を制定しました。現在、日本も含む世界の182か国が締約して、この条約が示す対策を実践しています。写真の警告表示もその一つなのです。



医療サイト朝日新聞アピタル から

1.	Australia	27.22 \$
2.	New Zealand	23.75 \$
3.	Ireland	16.52 \$
4.	Norway	15.80 \$
5.	United Kingdom	15.58 \$
6.	Canada	12.39 \$
7.	France	12.15 \$
8.	Iceland	11.67 \$
9.	Israel	10.69 \$
10.	Singapore	10.55 \$
11.	Puerto Rico	10.00 \$
12.	Netherlands	9.72 \$
13.	Finland	9.72 \$
14.	Switzerland	9.43 \$
15.	Denmark	8.82 \$
16.	Germany	8.50 \$
17.	Belgium	8.50 \$
18.	United States	8.00 \$
19.	Jamaica	7.96 \$
20.	Sweden	7.91 \$
53.	Japan	4.57 \$

NUMBO 「Cigarettes 20pack(Marlboro) Markets から

さらに、その下のグラフを見て下さい。Marlboro というタバコの値段を国別で表したものです。1 \$ は約100円だとすると、1番高いオーストラリアではなんと2720円もします。以下ニュージーランドも2370円、5番目のイギリスは1550円、10番目のシンガポールは1050円です。タバコの値段を高くするのも FCTC で定められているからなのです。

こんなに高くて強烈な警告入りのタバコを買う人なんているの、と思うぐらい多くの国では FCTC に従いタバコが売れないような対策がとられています。つまりタバコの健康被害をなくそうとしているのです。

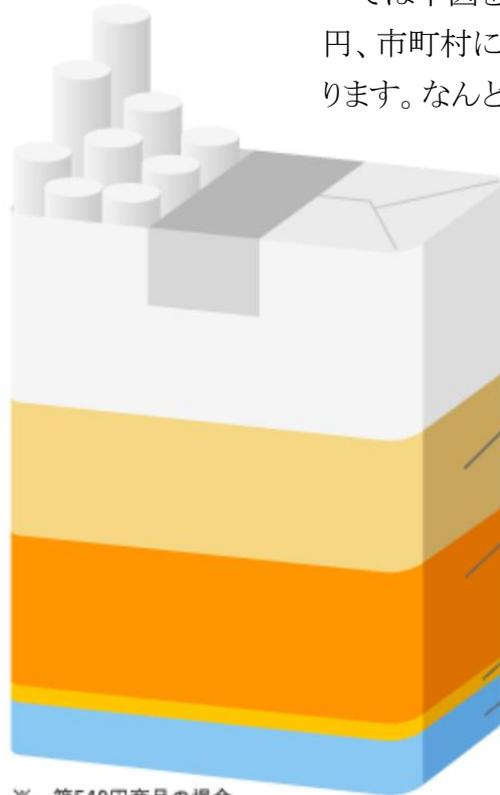
一方、優しい警告表示のタバコを500円で買える日本は、世界のこんな流れにひどく乗り遅れています。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

日本では、タバコの税金が国や自治体の会計予算に組込まれている事をすでに紹介しましたね。その金額はどのくらいになるのか興味が湧きませんか。

では下図を見てください。540円のタバコを買うと国に126円、都道府県に20円、市町村に122円が納められ、消費税も含めると税金の合計は334円にもなります。なんとタバコの値段のうち61.8%も税金なのです。



※一箱540円商品の場合

<内訳>

- 国たばこ税：126.04円 (23.3%)
- 地方たばこ税：142.44円(26.4%)
都道府県たばこ税：20円(3.7%)
区市町村たばこ税：122.44円(22.7%)
- たばこ特別税：16.4円(3.0%)
- 消費税：49.09円(9.1%)

たばこの税負担合計
333.97円/箱
(61.8%)

日本たばこ協会の発表では令和元年度の販売代金は2兆8千万円だったそうです。一箱あたりでは国や自治体に納められる金額は100円ちょっとですが、そんなに売られているとなると、その税金は相当な金額になります。

そこで、身近な例を見てみましょう。

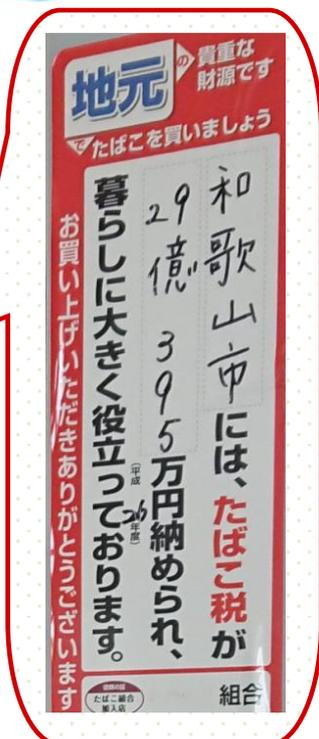
左の写真は、とある和歌山市内のタバコの自販機ですが、「和歌山市には、たばこ税が29億395万円納められ、暮らしに大きく役立っております」というステッカーが貼られていました。つまり和歌山市内で販売されたタバコの税金がこんなにあるのです。

さらに、「地元の貴重な財源です」「地元でたばこを買いましょう」の文字も見えます。

タバコは人々の健康を害するのに、暮らしに役立つなんて、おかしい気がしますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

JT「たばこ税のしくみ」サイトから

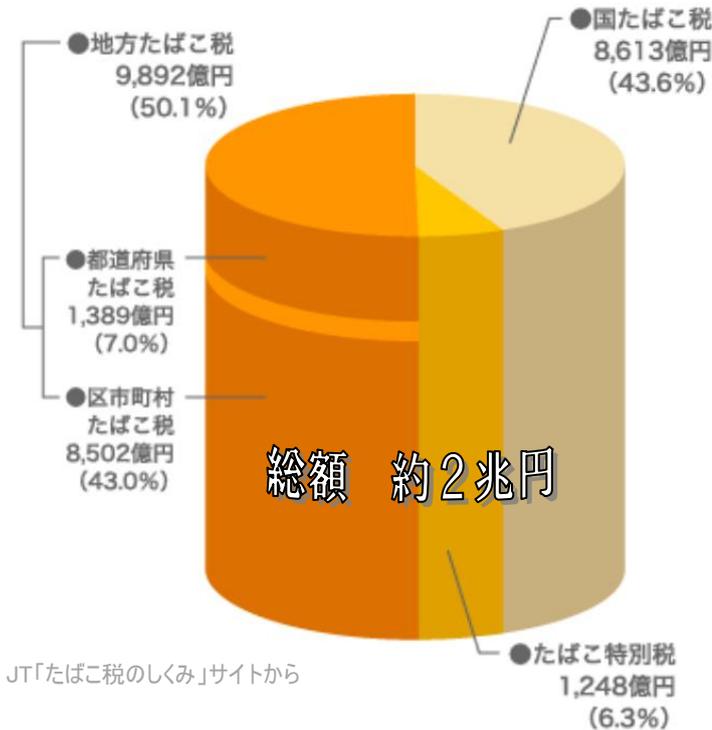


週刊 **タバコの正体**

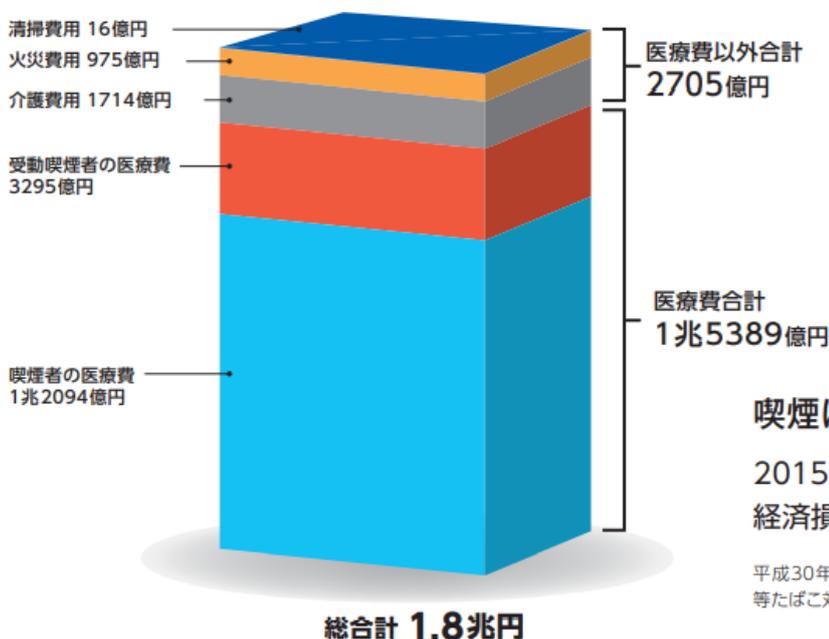
地元でタバコを買うとその税金が市町村の財源になります。例えば和歌山市では年間20億円以上の税金があることはすでに紹介しましたね。では、国全体ではいったいタバコ税の合計はいくらになると思いますか。左図は2018年度の決算額ですが、地方たばこ税、国たばこ税、たばこ特別税を全て合わせると約2兆円にもものぼります。こんなに高額だと、タバコは経済的に貢献しているように感じてしまいます。

しかし、タバコが売れるほどに喫煙者の健康は確実に害されていきます。その結果、病気になる人が増え医療機関で治療をしてもらうケースが増大します。下図にあるようにその医療費は、1兆5千億円を超えているのです。さらに医療費以外にも、火災や吸い殻の清掃費用などタバコ

がなければ発生しないであろう経済的損失は1.8兆円になるのです。



たばこの社会全体に**与える損失は1.8兆円**にもものぼる



つまり、税収額と損失額はほぼ同じだという事です。だったら「タバコは経済的に貢献している」と言い切れませんよね。

産業デザイン科
奥田 恭久

喫煙による経済損失は多大

2015年の1年間で喫煙による経済損失は1.8兆円に上ります。

平成30年度厚生労働科学研究費補助金 受動喫煙防止等たばこ対策の推進に関する研究班報告書

週刊 **タバコの正体**

皆さん、下のイラストを見てどう思いますか。工作中に席を離れて喫煙所でタバコを吸っているシーンなのですが、一方で事務所内では仕事を続けている人が見えますよね。ニコチン依存症の喫煙者



マイナビニュース「ワーク&ライフ」サイトから

時給2000円

- ・分給33円
- ・喫煙10分
=1回330円

10分の喫煙時間を
1日5回とる人



KOKUYO「仕事の効率化」サイトから

は毎日何回か、勤務中に職場を離れタバコ休憩をとる事が慣例となっている事業所は多いと思われますが、タバコを吸わない従業員から見ると、喫煙者のタバコ休憩は不公平だと思えてしまいます。1回の喫煙時間を10分だとして、毎日5回タバコ休憩をとったとすると50分も多く休憩している事になりますからね。

さらに、その下のイラストを見てください。例えば時給2000円の人が50分間のタバコ休憩をとったとすると、毎日1650円分が仕事をしないで消えている計算になります。

見方を変えれば、ニコチン依存症の人はタバコが必要ない人に比べ、毎日の実質作業時間が短く、作業時間あたりの時間給も割高になっていると言えます。

経営者の立場にたてば、この現象は好ましくありません。だから「喫煙者は採用しません」とか、「勤務時間内禁煙」を実施している企業は年々増えています。この傾向は、これからも続くでしょう。

喫煙者にとっても、忙しい作業のさなかにタバコ休憩に時間が奪われるのはツライでしょうから、タバコを吸い始めないようすべきですよね。

週刊 **タバコの正体**

タバコ代

タバコをやめられたら、何につかいますか？

喫煙者はタバコ代にいくら使っているのでしょうか。1箱500円だとして単純に計算すると下図のようになります。1日0.5箱でも年間9万円以上、1日1箱では18万円以上もかかります。



1日に何箱吸っているかによって、やめられたらこれだけ節約できます。

1日 0.5箱 = 1年で **¥91,250-**

1日 1箱 = 1年で **¥182,500-**

1日 2箱 = 1年で **¥365,000-**

サンキュウドラッグ HP から

1箱500円、1年365日の場合

話は変わりますが、厚生労働省が発表した「平成30年賃金構造基本統計調査（初任給）の概況」によると高卒者の初任給は16万円と記されています。

なんと、毎日1箱のタバコを1年分買うためには1ヶ月以上働かないといけないわけです。1ヶ月間働いた収入がタバコ代のためだけに消えていくなんで、どう思いますか。すごくもったないですよね。もった違うことに使えるはずですよ。

しかも、一旦ニコチン依存症になってしまうと、タバコを買うのは1年間だけですみません。10年、20年、30年吸い続ける喫煙者は珍しくないの、相当な金額を費やして自分の健康を損ない続けることになるのです。その金額は下図にあるように、タバコを吸い始めなければ、10年で160万円以上、30年で500万円近く節約できるのです。

いかかでしょうか。たかが1箱500円のタバコですが、毎日吸い続けるとこんなに高額になる事を知ってしまえば、「タバコなんかやめよう」と思いますよね。

産業デザイン科
奥田 恭久

1日1箱450円として計算した場合

**160万円以上
の節約!**

**500万円近く
の節約!**

**164,250円
の節約!**

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005



1年間



10年間



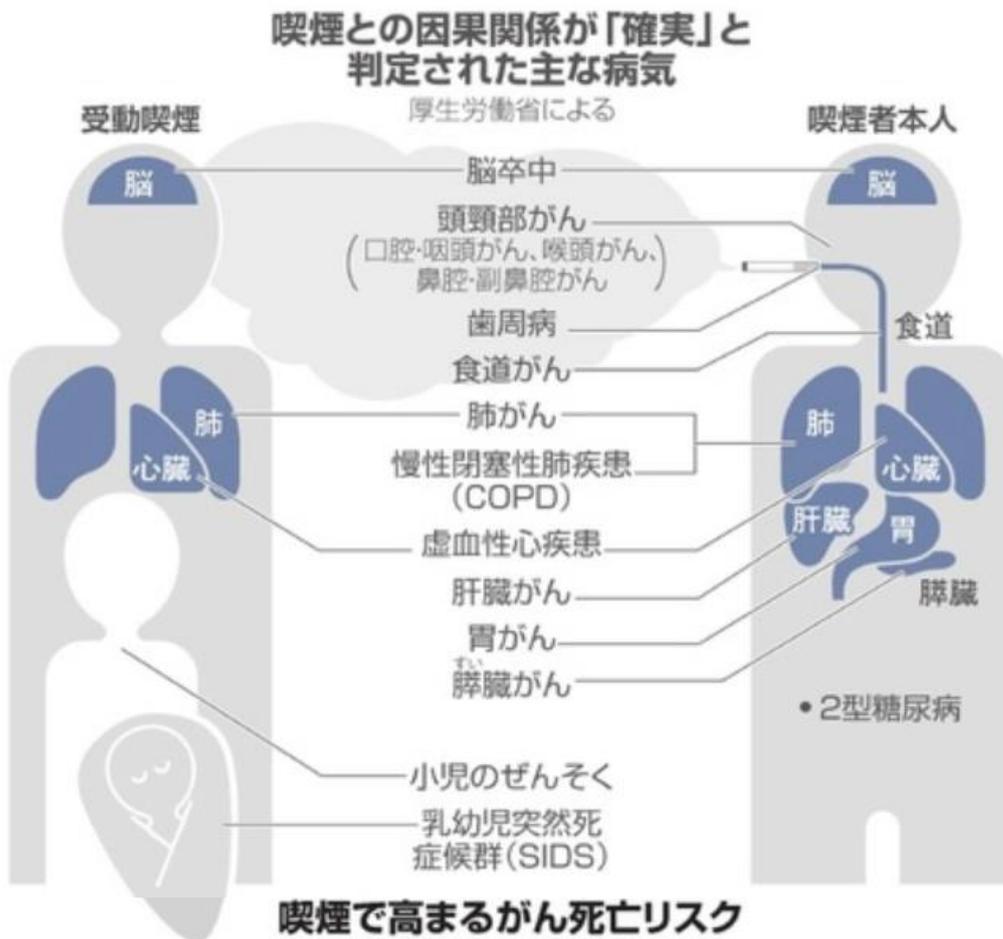
30年間

健康保険組合連合会「けんぼれん」サイト

週刊 **タバコの正体**

タバコの煙には5000種類以上の化学物質があり、その中には70種類の発がん性物質も含まれています。喫煙するとそんな物質が体内に入るので病気になる確率は高くなります。

下図にあるように、厚生労働省が喫煙との因果関係が確実と判定した病気は身体の様々なところで発症し、多くの臓器でがんになる確率が高くなっています。そしてがんで死亡する確率も高く、特に肺がんはタバコを吸わない人に比べ4倍も高くなっています。



また、喫煙者本人だけではなく、喫煙者の煙を吸わされた受動喫煙においても同様に発病する危険性が高くなっています。とりわけ幼少期に受動喫煙にあつたと小児ぜんそくになったり、乳幼児突然死症候群の原因になることも知られています。このように、タバコが原因の病気は、まとめてタバコ病と言われほどたくさんあります。

喫煙との因果関係が確実ということは「タバコを吸っていないければ、もしくは誰かのタバコの煙を吸わされていなければ、病気にならなくて済んだはずなのに…」と言えます。

それなら最初からタバコを吸い始めないようにしては、と思いますよね。

産業デザイン科
奥田 恭久

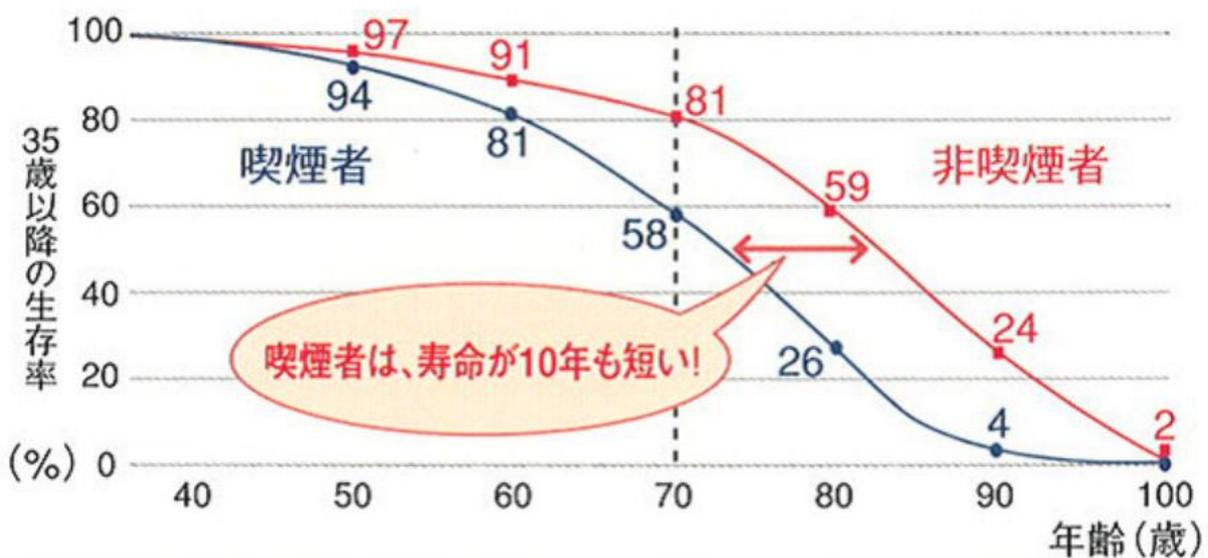


週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると、いろいろな病気になる確率が高くなり、そのせいで命を落とす可能性も高くなります。タバコさえ吸い始めていなければ、もっと長く健康で生活できたはずなのに、吸い始めてしまったばかりに寿命を縮めてしまった人が大勢いるのです。そこで、下のグラフをご覧ください。

喫煙者と非喫煙者の生存率の検討

英国人男性医師34,439名(開始時21~51歳)の50年間(1951-2001)の追跡調査(Doll Rら, BMJ, 2004)



岐阜ハートセンターHP から

英国で3万人以上の人を50年間追跡調査した結果を示したグラフです。たとえば横軸が70歳のところの点線をご覧ください。非喫煙者を示す上のグラフの交点は「81」となっていますが、喫煙者の下のグラフは「58」となっていますよね。つまり、タバコを吸わない人の70歳の生存率は81%なのに、喫煙者は58%しかないのです。つぎに非喫煙者の「59」のところをご覧ください、タバコを吸わない人の生存率が59%となるのは80歳であることがわかります。この結果から「喫煙者は、寿命が10年も短い！」と言えるわけです。

一度しかない人生で寿命が10年も短いなんて、どう思いますか。それに、そんな原因となるタバコにいったいいくら使ったことでしょうか。毎日10本を30年吸い続けたとするとざっと300万円になるでしょう。そんな費用をかけて寿命を縮めるために、毎日人目を避けてタバコを吸い続けるなんて、とてもむなしい限りです。

どうか皆さん、タバコを吸い始めないでください。

産業デザイン科 奥田 恭久