

# 週刊 タバコの正体

## Vol.50

第50巻 (2021.9.8~2021.12.22)

第1話	タバコの値上がり
第2話	禁煙治療
第3話	最善の選択
第4話	在宅勤務
第5話	コロナ禍の喫煙所
第6話	Without タバコ
第7話	加熱式タバコも有害
第8話	そんな事はない
第9話	地球にもやさしくない
第10話	タバコとメラニン色素
第11話	手術と禁煙
第12話	新しい命のために
第13話	COPD の警告文
第14話	喫煙後も注意
第15話	保険料の割引
第16話	また、吸えなかった

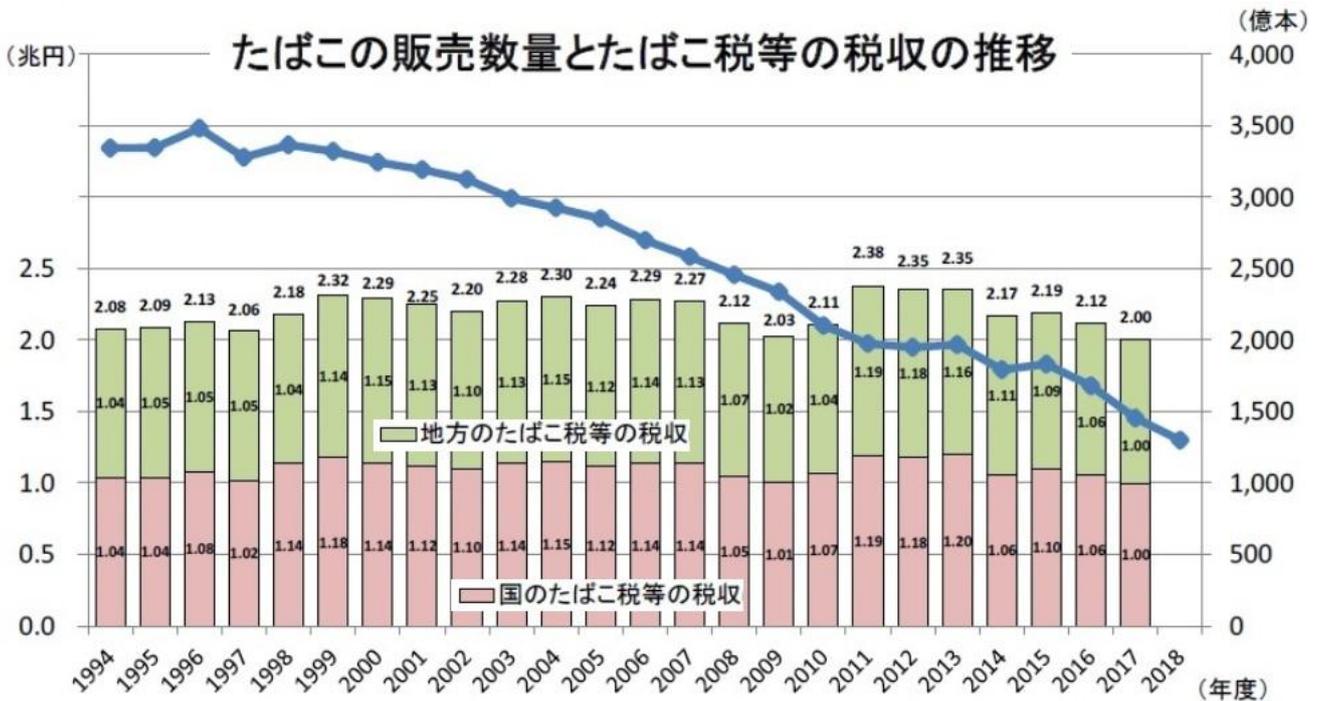
週刊 **タバコの正体**

夏休みが終わり2学期が始まりましたが、新型コロナウイルスの感染者が急激に増えているので、気を引き締めて学校生活に臨み日常生活でも細心の注意を心がけてください。

さて、10月からタバコが値上がりします。というのもタバコの販売数量は下の折れ線グラフにあるように24年間で約1/3に減っているのに、棒グラフが示すタバコ税収は減っていません。つまり、タバコ税がそれだけ高くなっているわけで、一番下の図のようなスケジュールで上がってきました。そして喫煙者は今後も減り続けるでしょうから、タバコ税もまだ上り続けるでしょう。

自分や周りの人に健康被害を与えるタバコに、そんなにお金を出して吸う必要はありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

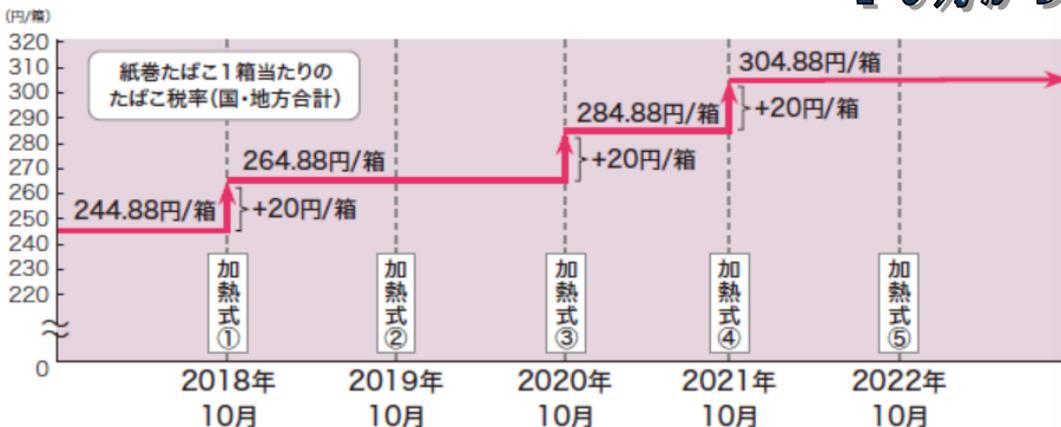


(資料)財務省「たばこ税等に関する資料」・日本たばこ協会「紙巻たばこ統計データ」

ニッセイ基礎研究所 HP から

たばこ税の見直しスケジュール

10月から



\*\*\*\*\* 14 \*\*\*\*\*

**一箱600円**

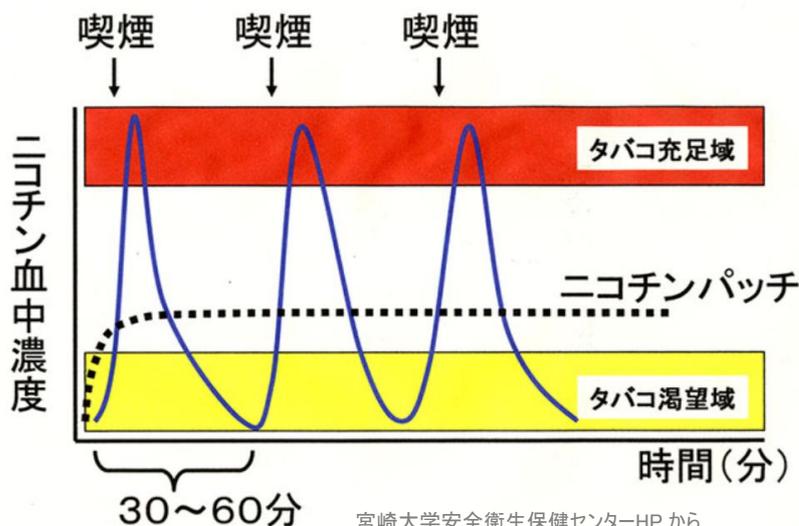
**Seven Stars**

Charcoal Filter

喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます。  
疫学的な推計によると、喫煙者は脳卒中により死亡する危険性が非喫煙者に比べて約1.7倍高くなります。  
(詳細については、厚生労働省のホームページ [www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html) をご覧ください。)

財務省「平成30年税制改正」から

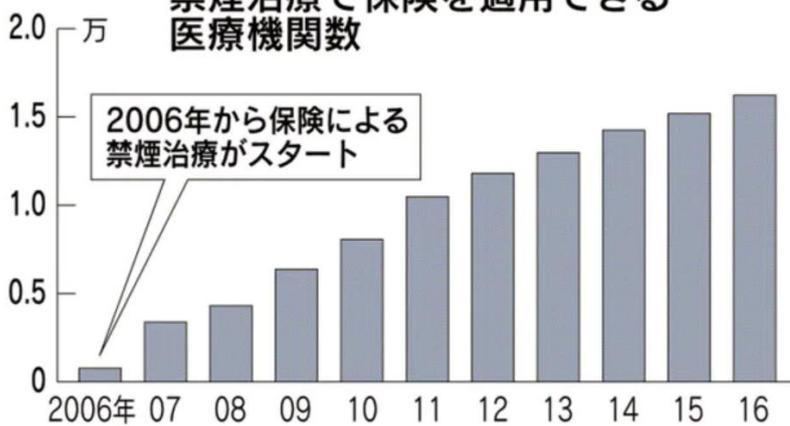
週刊 **タバコの正体**



主な禁煙補助薬の  
標準的な使い方



禁煙治療で保険を適用できる  
医療機関数



(出所)日本禁煙学会。2016年は3月1日時点。その他は4月1日時点

NIKKEYSTYLE [かれんとスコープ]サイトから

タバコの事をよく知らずに吸い始めてニコチン依存症になってしまった人は大勢います。そんな人たちの中には「できる事ならやめたいけど、やめられない」と思っている人が少なくありません。気持ちのなかでは「やめたい」のにやめられないのは脳が生理的にニコチンを要求し続けるからで、これがニコチン依存症なのです。ニコチン依存症になってしまうとグラフのように血液中のニコチンが少なくなると、やめたい気持ちに反して「やめられない」わけです。

こうなると「やめたい」気持ちだけでは禁煙が難しいですね。そこで左図を見てください。タバコを吸いたくならない禁煙補助薬があります。たとえば貼り薬は皮膚から微量のニコチンを体内に入れタバコを吸いたくならない濃度に保ちます。そうして時間をかけてニコチン依存症を治療し禁煙しやすくするのです。

そんな治療を適切に指導してくれるお医者さんがいる事を知っていますか。「禁煙外来」という看板が上がっている医療機関を受診すると10~12週間をかけてニコチン依存症を治してくれます。そんな医療機関はどんどん増えていて、治療費も保険が適用されるので、その期間のタバコ代よりも安いぐらいです。「やめたいけどやめられない」人にとって、タバコを買うお金で禁煙できれば、ちょっと得した気になれないでしょうか。

タバコを吸っていない皆さんには直接関係がありませんが、ニコチン依存症は治療できる事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

【全面広告】 2021年9月3日(金) 13版S 6

事実：

紙巻たばこは「燃える」ことで、  
6,000種類以上もの  
化学物質を発生させる。

…だったら、  
燃やさなければ？

たばこから“燃焼”と“煙”をなくすことで、  
喫煙関連疾患の原因とされる有害性成分の発生を低減できます。

<p>紙巻たばこは <b>燃える</b></p> <p>煙が発生</p> <p>発生する化学物質の内 約100種類が有害性成分* *公衆衛生当局による特定</p> <p>約800℃で燃焼する</p>	<p>たばこペーパー(蒸気) が発生</p> <p>発生する有害性成分 が低減* *製品により低減の量は異なります</p> <p>燃焼せず加熱する</p> <p>加熱式たばこは <b>熱する</b></p>
---	---

たばこの「事実」をもっと知りたい方は <https://www.smokefreenippon.jp/>

喫煙を継続する意思のある成人喫煙者に対しては「より良い選択肢」を提供する、これが当社の方針です。  
ただし、加熱式たばこ等の煙の出ない製品にもリスクがないわけではなく、  
吸っていない人は吸い始めない、喫煙している人は禁煙する、それが最善の選択です。

PHILIP MORRIS JAPAN

最近、あるタバコ会社が新聞にこんな全面広告をだしていました。

何を広告しているのか、一目ではわかりにくいのですが、火をつけて煙が出る紙巻たばこと、燃やさずに煙のない加熱式たばこを比較した内容です。

燃やすと6000種類以上の化学物質が発生し有害成分が多くなる。「だったら、燃やさなければ、いいんじゃないの・・・そんなタバコがありますよ。それが有害成分の少ない加熱式たばこです。」と広告しているように見えますね。

「有害性が少ない加熱式たばこは、いかがですか。」とでも書いているのかと思きや、紙面の最下段には以下のような文章が掲載されています。

タバコ会社も「吸い始めない」それが最善の選択だと言っています。

喫煙を継続する意思のある成人喫煙者に対しては「より良い選択肢」を提供する、これが当社の方針です。  
ただし、加熱式たばこ等の煙の出ない製品にもリスクがないわけではなく、  
吸っていない人は吸い始めない、喫煙している人は禁煙する、それが最善の選択です。

新型コロナと喫煙に関する調査結果

※国立がん研究センターによる



喫煙する同居人からの受動喫煙が増えた	33.7%
コロナ禍で吸う量が増えた喫煙者	18.0%
喫煙増加の理由はストレス	49.4%
屋内外の喫煙所閉鎖に賛成	58.3%
コロナ重症化リスクを減らすため「禁煙に取り組みたい」	25.3%

共同通信社「トピック」サイトから

⚠️ たばこの煙は防げません ⚠️



大阪市 HP から

新型コロナの感染予防のため、出勤せず自宅で仕事をする在宅勤務の人が増えています。一日中家庭で仕事をする喫煙者が増えると、どのような影響がでるのか、国立がん研究センターが調査を行ったそうです。タバコを吸う人と吸わない人、それぞれ1000人計2000人にアンケートしたところ、左図のような結果となったようです。

通常なら職場の喫煙場所などで喫煙していた人たちは在宅勤務により自宅で吸うことになります。すると家族や同居人が、その煙を吸わされる機会が増えるので、「受動喫煙が増えた」と答えた人が33.7%もいたそうです。さらに喫煙者の18%の人が「コロナ禍で吸う量が増えた」と答えていますので、家庭での受動喫煙の状況は悪化していると思われます。

喫煙者にしてみれば、換気扇の下やベランダで吸えば、もしくは空気清浄機を設置すれば家族に迷惑がかからないと思ってしまいがちですが、それぐらいでは白い煙は見えなくなっても有害成分を防ぐことはできません。

それに、実は喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より、周りの人が吸い込む煙(副流煙・呼出煙)の方が有害成分の濃度が高く、健康に重大な影響を及ぼします。だから受動喫煙を受け続けると左図に

あるような病気になるリスクが高くなると報告されていて、そのために亡くなる方が年間約1万5000人もいっていると言われています。

新型コロナの感染予防のために受動喫煙被害が増えるのは好ましくありません。コロナ重症化リスクを減らすためにも禁煙する人が増えて欲しいものです。

産業デザイン科 奥田 恭久

喫煙者が吸い込む煙よりも、周りの人が吸い込む煙には多くの有害物質が含まれ、健康に重大な影響を及ぼします!

受動喫煙による「病気になるリスク」



脳卒中

1.3倍



肺がん

1.3倍



虚血性心疾患

1.2倍



乳幼児突然死症候群(SIDS)

4.7倍

※出典 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・腫瘍病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

年間約**15,000**人が亡くなっています。

久慈市 HP から

# 週刊 タバコの正体

## 2020年喫煙所に起きている変化

1

以前は数多くあった喫煙所も、健康増進法や、コロナの影響で減らされるばかり…

2

数が減らされ、遠くなった喫煙所は、タバコを吸うための移動時間や、待ち時間が極端に増えている状況…

3

数少ない喫煙所は常に混み合っていて、密集状態…

## その変化がもたらす、喫煙所の新たな課題



### 並ぶことによる時間のロス

喫煙室までの往復の移動時間。そして喫煙室の前で、入る為に並ぶ時間。タバコを1本吸うために多くの時間を要する。



### 並ぶ列が占有するスペース

仮に20人程度並ぶ場合は約40mのスペースが必要。とても広いスペースを要する。



### 密集による感染リスク

廊下という決して換気が良好とは言えない場所や、人が近距離で密集する喫煙室内。感染リスクは喫煙者のみならず、非喫煙者や、その他多くのリスクをはらむ。

TERAMOTO 「SMOKINGSITE」サイトから

新型コロナの感染拡大とその予防対策のため、私たちの生活様式は少なからず変化しました。上図は、ある会社の商品紹介サイトに掲載されている、そんな変化の一例です。このサイトでは、コロナの影響で喫煙所が少なくなり待ち時間が増え、時間やスペースのロスが増えているうえ、密集して感染リスクも高くなっていると指摘し、そんな課題を解決するためのサービスを提案しています。



実際、都会のオフィスビルでは写真のように喫煙室に入るために行列ができています。コロナ禍においては、タバコを吸うために、こんなに労力が必要になっているのです。

だから、やっぱりタバコは吸い始めない、そして吸っている人は禁煙する事が一番ですね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 **タバコの正体**

重症化リスク要因別の  
死亡率

慢性腎臓病	14.00%
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	10.20
がん	8.35
免疫抑制	7.54
糖尿病	4.76
高血圧	4.32
脂質異常症	3.30
肥満	1.55
喫煙	0.99

重症化リスクが  
一つもない人の  
死亡率は 0.41%

※厚生労働省の資料に基づく

読売新聞オンラインニュース医療・健康サイトから

COPD患者さんの喫煙歴

COPD患者さんの  
約90%はタバコを  
吸っていました!



日本呼吸器学会COPDガイドライン第5版作成委員会(編).  
COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第5版2018.  
メディカルレビュー社, p18

COPD-jp.com サイトから

新型コロナウイルス(COVID-19)が人間社会に登場してから約1年半が経過しました。日本における今までの感染者は約170万人、死者は約1万8千人にのぼっています。この状況に対応するため厚生労働省では感染者の情報を把握管理する仕組み(HER-SYS)を整備して治療・療養の支援を行っています。

左の表は、そのシステムで収集された情報をもとに、感染すると重症化するとみられる要因別の死亡率をまとめたものです。重症化リスクを一つも持っていない人で死亡する人は0.41%だったそうです。だから、たとえば喫煙習慣がある人の0.99%は、その2倍以上もあり死亡率は2倍高いと言えます。

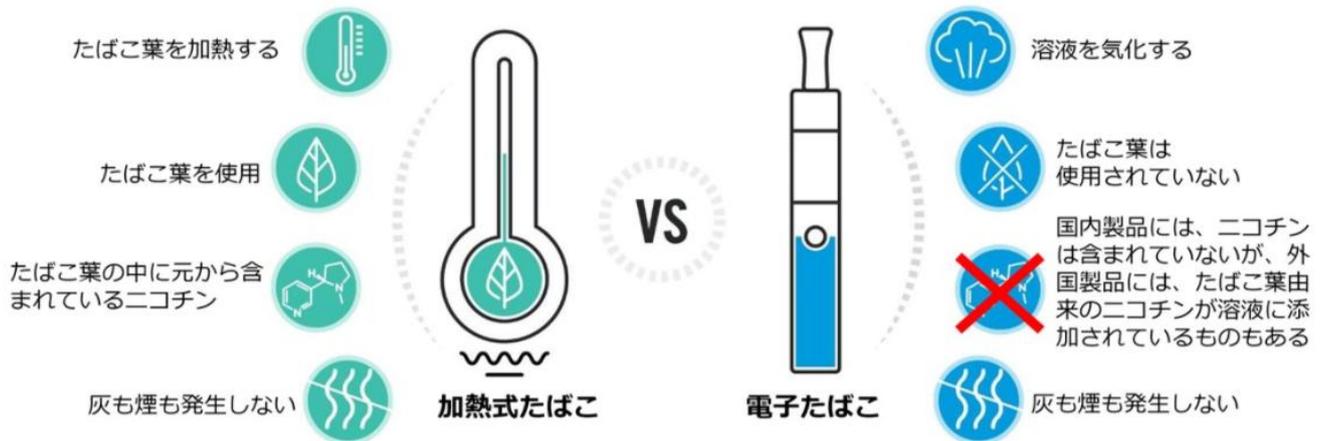
そして、注目すべきは死亡率が10%を超えている慢性閉塞性肺疾患(COPD)です。肺が慢性的に炎症をおこし呼吸機能が低下している病気ですが、じつはその原因のほとんどが喫煙

なのです。左図にあるようにCOPD患者の90%は喫煙歴があるとされています。つまり、タバコを吸っていると新型コロナウイルスに感染した場合の死亡率がかなり高い訳です。

“With コロナ”と言われる現代で生活するには、ますますタバコに手を出すべきではなくなっています。言い換えればこれからは“Without タバコ”時代だと思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

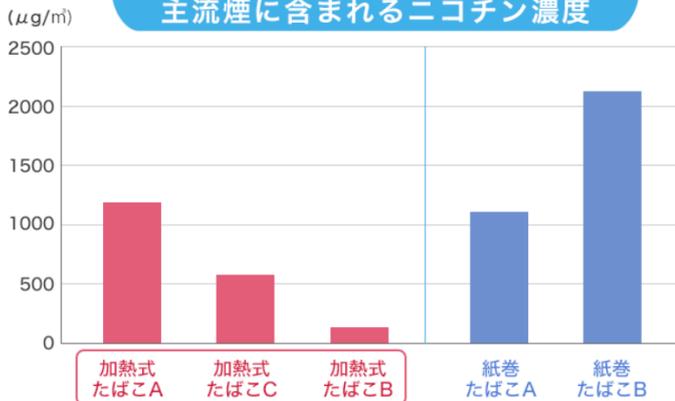


@DIME サイトから

煙の出ない製品はリスクがないわけではありません。喫煙者にとって最善の選択肢は禁煙することです。

出典元：フィリップ モリス ジャパン合同会社

紙巻たばこ、加熱式たばこ※1の主流煙に含まれるニコチン濃度

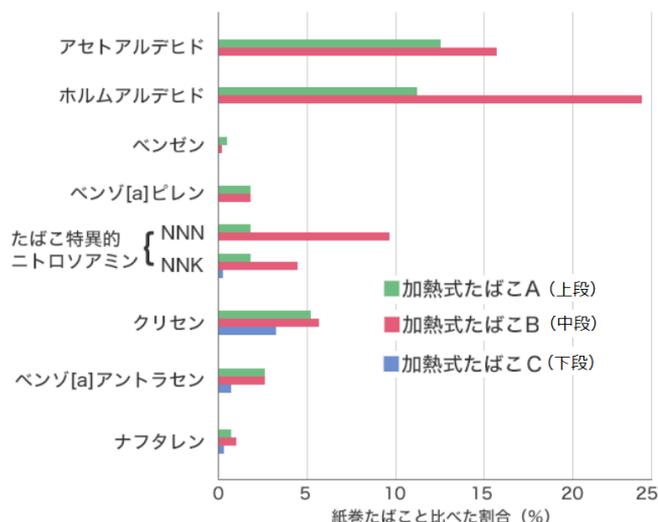


※1：12回吸引（紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数）

※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」をもとに作成

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



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」をもとに作成

Club Sunstar サイトから

タバコと言えば、ライターで火をつけて吸うものですが、数年前に燃やさずに吸える新型タバコが登場して以来、利用者は増加しました。新型タバコにはたばこの葉を使用する”加熱式タバコ”と使用しない”電子タバコ”があります。

日本では薬事法で溶液にニコチンを入れる事が禁止されているので電子タバコにはニコチンが含まれていません。だから世間の喫煙者が使用しているのは、加熱式タバコがほとんどです。

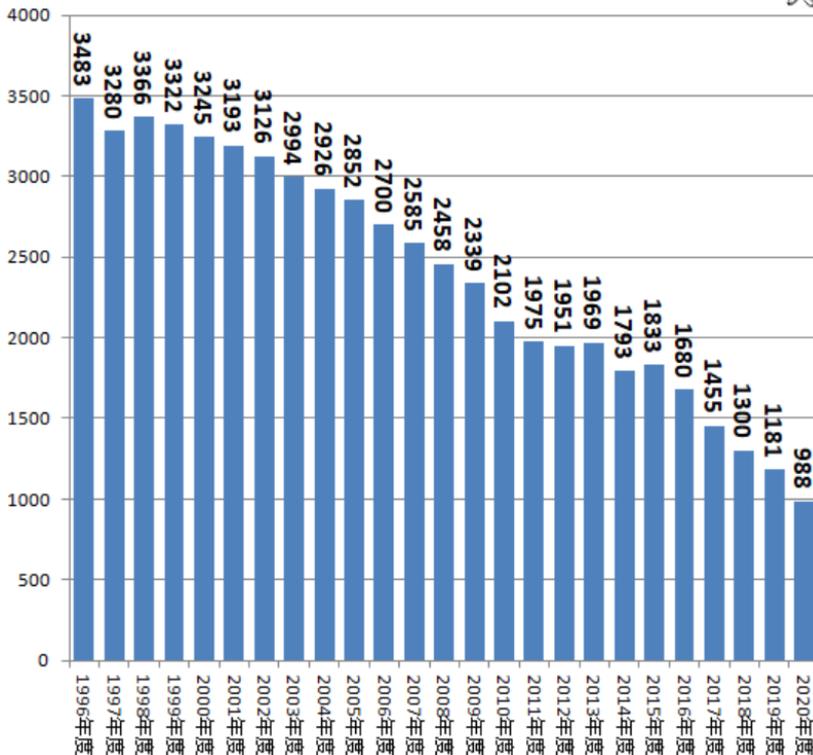
加熱式タバコは、煙がほとんど出ないという燃やさないの有害成分が少ないとされています。確かに左のグラフに示すとおり紙巻タバコより少なくなっています。しかし、だからと言って加熱式タバコは無害であるとは言えません。少ないとは言え紙巻と同様の有害成分が確実に含まれているのですからね。

タバコをやめられない人にとっては「せめて有害成分が少ないものを」と思うかもしれませんが、加熱式もタバコに変わりありません。吸っていない人は吸い始めない事が一番です。

産業デザイン科 奥田 恭久

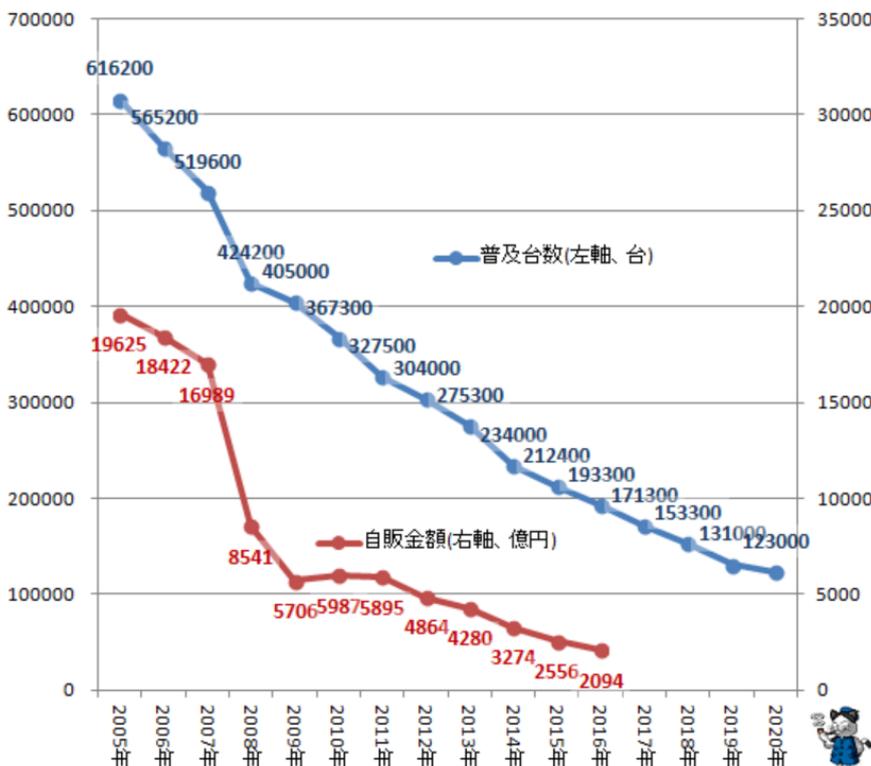
週刊 **タバコの正体**

紙巻たばこ販売実績(億本)



全国でタバコは年間どのくらい販売されているのでしょうか。左のグラフは年度ごとの販売量を表したグラフです。今から35年前の1996年には「3483」という数字が記されています。これはこの年に3483億本も売れたという事なのです。ちょっとイメージできないくらい膨大な数字ですが、仮に日本の人口約1億人全員がタバコを買ったとすると一人あたり3483本になる計算です。

たばこ自動販売機普及状況



しかし、時代が移りタバコの有害性が広く知られるようになるに連れ、どんどん販売量は減り昨年は35年前の1/3以下にまで減少しました。そして、それに連動するようにタバコの自動販売機の台数も激減しています。左下のグラフにあるように、15年前には60万台以上も設置されていましたが、現在では1/5の12万台にまで減少しました。

皆さんのようにタバコの有害性を知り、一生タバコを必要としない人は今後も増え続けるでしょうから、タバコはもっと売れなくなると思います。そうなれば、いずれタバコを販売する必要がなくなる時代を迎えられるかもしれません。

「そんな事はありえない」と思えますが、時代は変わるもですからね。

産業デザイン科 奥田 恭久

# 週刊 タバコの正体

日本たばこ協会によると2020年度の紙巻タバコの販売本数は988億本だったそうです。これだけのタバコが日本中で吸われたわけですが、それは同時に988億本の吸い殻が発生したという事です。そんな膨大な吸い殻は、どのように処理されているのでしょうか。



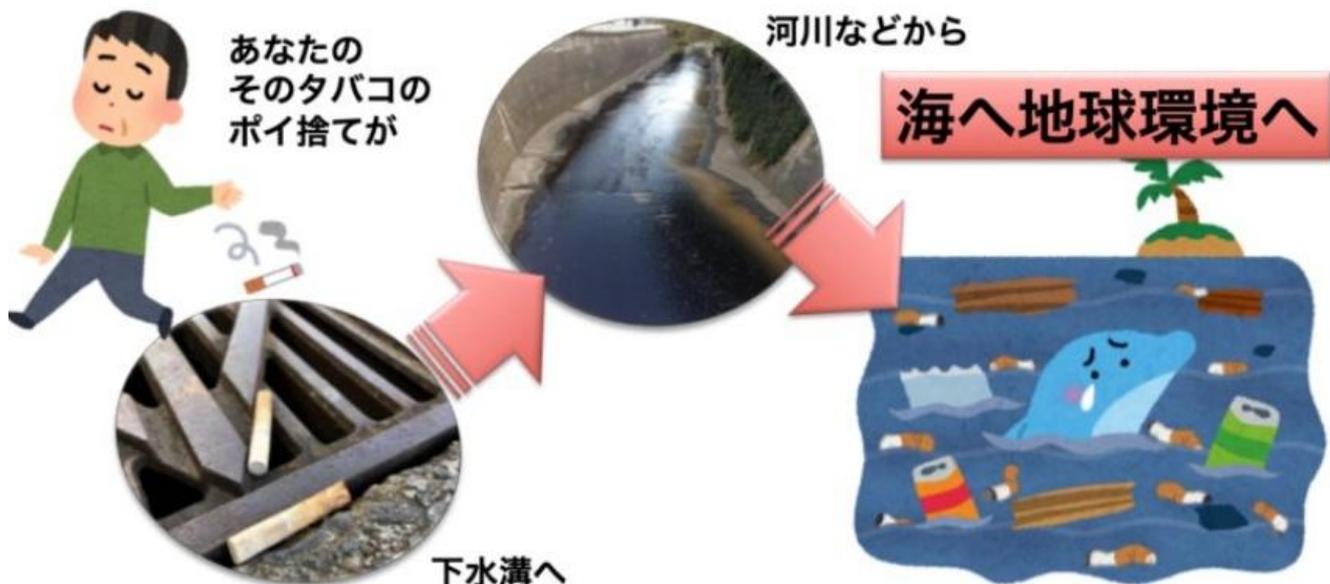
多くの吸い殻はどこかの灰皿に捨てられているでしょうが、写真のように路上や排水溝にポイ捨てされている景色もよく見かけます。心ない人が捨てた最初の一本が次々に「この一本の吸い殻ぐらい・・・」と気に留めない行動につながってしまうのでしょうか。



しかし、988億本のうち1割でもポイ捨てされると10億本近い吸い殻が雨風にさらわれて、小さな溝から河川へ、そして海へ流されることとなります。タバコの葉の有害成分に加え、プラスチックのフィルターが地球環境を汚してしまうのは確実です。

タバコは人間の健康を損なうだけではなく、地球環境も損なうのです。つまり、タバコは人にも地球にもやさしくない事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 **タバコの正体**



左の写真の二人は双子です。イギリスのBBCテレビが製作した、22才の双子が40才になった時の予想画像です。右がタバコを吸い続け、左はまったくタバコを吸わなかったと仮定してメイクされています。

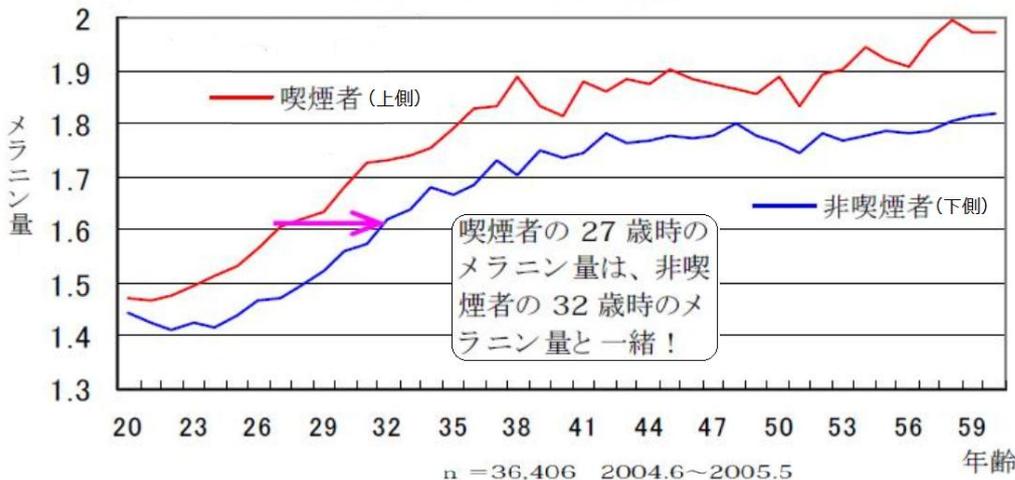
「タバコを吸い続けると、こんなに老ける？」と感じるでしょうね。これは想像なので、現実にこんな顔になるかどうかはわかりませんが、タバコは皮膚の老化を促進する事は確かなようです。



横浜市 HP 美容と健康サイトから

人の皮膚では紫外線を防ぐためのメラニン色素が生成されますが、多く生成されすぎると色素沈着ができてしまいます。これがしみ、くすみを作る原因となるわけです。じつは、グラフにあるようにタバコを吸うとメラニン色素が増える事がわかっているので、喫煙者の肌は老けて見えるわけです。例えば、喫煙者の27歳のメラニン量は非喫煙者の32歳と同じぐらい多いのです。

喫煙のメラニン量への影響



ほかにもタバコの煙は活性酸素を発生させ、しわの原因になります。このような症状をシミュレーションすると写真のようなスモーカーズフェイスとなる可能性があるわけです。

タバコを吸って無駄に老けるなんてイヤですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

# 週刊 タバコの正体

下の写真は手術をうける人に向けた禁煙啓発ポスターです。手術が必要な病状は入院生活を伴う深刻な場合が多いと思われます。そして手術をしたからすぐ快復するわけではなく、術後の経過だけで容態が悪くなる可能性もある事を意識しておかなければなりません。

タバコは、そんな手術後の快復を妨げる原因となっている事を知っているでしょうか。下のポスターには、「喫煙は、手術後の合併症を増やし、傷の治りを悪くする」と警告しています。合併症とは別の病気が発症する事で、手術後に合併症が起こると快復するのが長期化するばかりか、容態が悪化する場合もあるのです。

そこで、多くの病院では喫煙者には手術前に禁煙するよう指導しています。そして禁煙できるまで手術を実施しない病院もあるほど、タバコは手術やその後の経過に悪影響を及ぼすわけです。

喫煙は、様々な病気の原因になるだけでなく、病気から快復する事も妨げる原因にもなっています。そんな事情を知れば、ますますタバコを吸い始めるべきではないと思いますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

手術前には、まず

# 禁煙

- point1 喫煙は手術の合併症を増やし、傷の治りも悪くします。
- point2 禁煙はいつから始めても合併症を減らす効果があり、早いほど有効です。
- point3 禁煙は手術後も継続することで、病気の経過を改善します。
- point4 受動喫煙も手術経過に有害です。家族が手術なら禁煙しましょう。

公益社団法人日本麻酔科学会  
TGM007 神戸中央区東島通町1-5-2 神戸キネマセンタービル3F

手術の傷が  
膿んだり開いたり  
します

肺炎などのリスクが  
3倍になります

手術後の合併症の  
リスクが増えます

心筋梗塞・脳梗塞  
のリスクが  
上がります

だから私は禁煙します

慶応義塾大学医学部上部消化管班 HP から

週刊 **タバコの正体**

妊娠中や産後にタバコの影響を受けると新生児の健康を害します。下図にあるように妊娠中には胎盤を通して赤ちゃんに有害物質が届きます。すると、流産、早産や低体重児の出産、そして乳幼児突然死や喘息の危険性が大きくなります。このうち、右下のグラフにあるように気管支ぜんそくの危険性は1.5倍、乳幼児突然死症候群は4.7倍にもなるそうです。それに加え、アトピー性皮膚炎や湿疹の発症率も高くなるようです。

妊婦がタバコの煙にさらされると、赤ちゃんは生まれる前からこんなリスクを負わされる事になります。そんなかわいそうな事はしたくありませんよね、新しい命のためにもタバコは必要ありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

### 妊娠中・産後のタバコの影響

**妊娠中も、出産後も禁煙しましょう**

**妊娠中の喫煙**

胎盤を通してお腹の赤ちゃんに、有害物質が届きます。

**産後の喫煙**

母乳を通して赤ちゃんに有害物質が届きません。

タバコにより  
高まる危険性

**妊娠、出産への影響**

- 切迫流産・切迫早産
- 胎児の発育の遅れ 他
- 低出生体重児

**新生児・子どもが受けるタバコの影響**

- 乳幼児突然死症候群
- 喘息 他

**こんな病気になりやすくなる**

- がん(子宮頸がんなど全身のがん)
- 心筋梗塞
- 脳卒中
- 慢性閉塞性肺疾患
- 糖尿病
- 歯周病 他

他にも、様々な病気のリスクが

福島県 HP「受動喫煙防止について」から

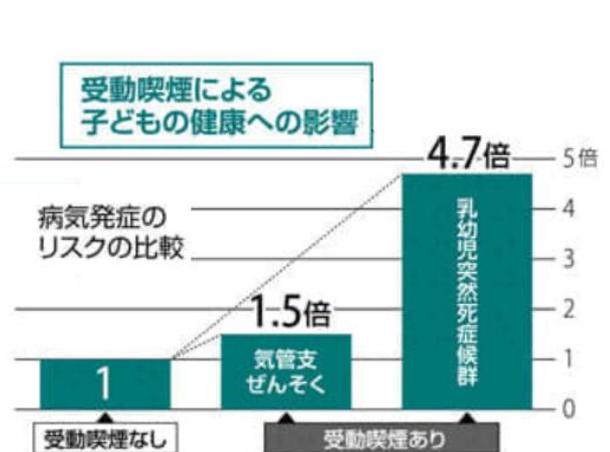
#### 喫煙・受動喫煙による子どもの健康への影響が指摘されている例

- 低体重
- 早産
- 破水などの妊娠や出産時の異常
- アトピー性皮膚炎
- 出生後のぜんそく
- 乳幼児突然死症候群
- 大人になってからの慢性閉塞性肺疾患(気管支炎や肺気腫など)

#### たばこの煙と皮膚疾患の関係

※ 親のアレルギーがない375組のデータ。妊娠28週以降に喫煙・受動喫煙を経験したケース。愛媛大学病院小児科・篠原医師の研究から作成

喫煙状況	乳児アトピー性皮膚炎や湿疹の割合(%)
喫煙、受動喫煙なし	26.6%
喫煙、受動喫煙あり	38.0%



週刊 **タバコの正体**

最近、新聞に日本 COPD 対策推進会議が下図のような全面広告を掲載しました。COPD は肺の生活習慣病で世界の死因ランキングの3位となるほどの病気です。そして、新型コロナウイルス感染症を

重症化させる危険性も高いのです。この病気の主な原因は喫煙や受動喫煙である事がわかっています。

そこで、タバコのパッケージに COPD になる危険性を警告する内容が盛り込まれる事になったそうです。

タバコには「こんな病気になりますよ」という警告文がいっぱいあるのです。

産業デザイン科  
奥田 恭久

COPD 啓発プロジェクト  
COPD Awareness Campaign

新型コロナウイルス感染症を重症化させないために

新型コロナ肺炎は もちろん、そのほかの肺炎や肺がんを合併しやすい

肺の健康を気にかけて生活していますか？ これらの症状は COPD かもしれません

タバコを吸っている・吸っていた

マスクをしていて息苦しい

動くとき息が切れる

風邪が長引く・せきやたんがある

肺の生活習慣病  
慢性閉塞性肺疾患

シー オー ピー ディー  
**COPD**

早期の発見と治療が大切です

**COPDとは**

長年にわたる気道(気管)や肺へのダメージによって肺の組織が壊されたり伸縮性が低下したりして、呼吸がしにくくなる病気です。喫煙や受動喫煙が主な原因と考えられ、発症すると息苦しさを感ず、進行すると死亡することもあります。

2018年にWHOが発表した「世界の死因ランキング(16年)」では第3位にあげられています。治療を受けていない潜在的な患者数が多いと推計されていることも特徴です。 ※1 Fukuchi Y. et al.:Respirology,9:458-465,2004 ※2 厚生労働省「患者調査(2014年)」

2020年にWHOが発表した「世界の死因トップ10(19年)」でも COPDは第3位にランクインしています(1位 虚血性心疾患、2位 脳卒中、4位 下気道感染症、5位 新生児の状態(出生を含む)、6位 気管・気管支・肺がん)。

COPDの患者数

診断・治療を受けている  
約26万人※1



全銘柄のタバコパッケージに  
COPDが記載されました



たばこパッケージイメージ

たばこのパッケージに表示する注意文言に「COPD」が加わりました\*。本プロジェクトでは認知率向上のための啓発活動とともに、行政への働きかけに注力してきました。たばこパッケージにCOPDに関する表記を加えることは長年の取り組みの成果の一つです。

\*たばこ事業法施行規則の一部を改正する省令(財務省令第4号)により改正。2020年春から全ての銘柄の出荷分で完全切り替え



公益社団法人 受動喫煙撲滅機構 HP から 出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「三次喫煙」

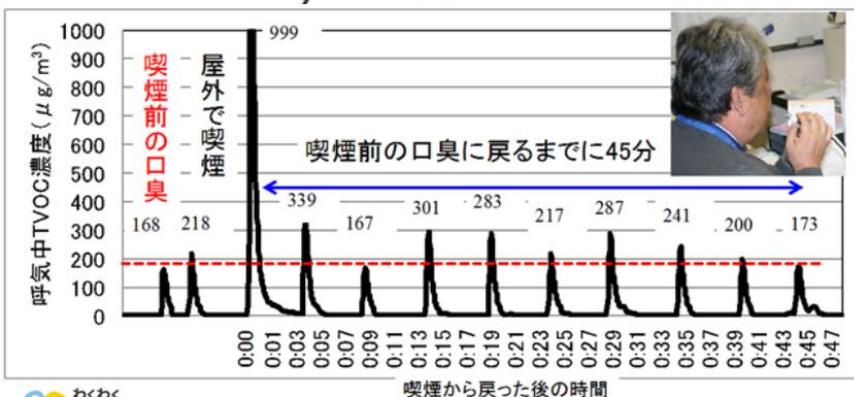


タバコの煙は喫煙者本人だけが吸い込むのではなく、周りの人も吸わされています。これを受動喫煙と呼ぶことは知っていますよね。この受動喫煙には、左図の漫画のように「二次喫煙」と「三次喫煙」があります。

三次喫煙は、喫煙者が吸い終わった後に残った有害成分を吸い込む事で「サードハンドスモーク」とか「残留受動喫煙」とも呼ばれています。煙がなくてもニオイがする場合がありますが、これがサードハンドスモークなのです。

いわゆる“タバコのニオイ”を感じた時はサードハンドスモークの被害を受けているわけですが、このニオイを不快に感じる人は多く、頭痛や吐き気をもよおす場合も少なくありません。タバコを吸い終わったからと言って、他人への受動喫煙の心配がなくなるわけではないのです。

たとえば、喫煙者の髪の毛や服にはニオイがしみついています。それに、下のグラフのように喫煙した人の口臭からタバコのニオイがなくなるのに、吸い終わってから45分かかるとのことです。だから、吸い終わった直後に接する人にはサードハンドスモークをさせているわけです。とりわけ直後に同乗したエレベータ内の人たちには、かなり不愉快な思いをさせてしまいます。



他人に迷惑をかけずにタバコを吸うには、喫煙後も注意しなければいけない事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 **タバコの正体**

「もし、予期せぬケガや病気になって、大きな出費が必要になったら・・・」、皆さんは、そんな心配したことはないでしょう。しかし、将来自立し限られた収入で生活するようになれば、こんな事も考えておかなければいけません。そこで世間の多くの人は、そんな時のために保険に加入しています。これは、

日頃定期的に保険料を支払い、万が一の大きな出費をまかなってもらう仕組みです。

健康状態で負担が軽くなる保険の種類

条件	契約時の健康状態	契約後の健診結果
	<p>喫煙の有無、肥満の度合い、 血圧などに応じ割引</p> <p>保険会社例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>第一生命</li> <li>SOMPOひまわり生命</li> <li>メットライフ生命</li> </ul>	<p>BMIや血圧などのデータを定期的に提出。提出の有無や内容の改善で割引や還付金</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>明治安田生命</li> <li>ネオファースト生命</li> </ul>
	<p>健康改善への取り組み</p> <p>歩数などを記録。達成度合いに応じ還付金</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>東京海上日動あんしん生命</li> </ul>	<p>健診+取り組み</p> <p>運動イベントへの参加や健康状態など総合的に評価し割引</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>住友生命</li> </ul>

日本経済新聞から

その保険料が左図にあるように契約時の健康状態によって安くなるのを知っていますか。その一番目にあげられているのが、喫煙の有無なのです。つまり、タバコを吸っていなければ保険料が安くなるわけで、多くの保険会社が、非喫煙者には割引する種類を用意しています。下の広告は、ある会社の具体例で、「たばこを吸わない人にメリットがある」保険なのです。

いかがでしょうか。タバコを吸い始めなければ、タバコ代はかからないし、保険料も安くなる上、何より病気になる確率も低くなりますが、反対に吸い始めてしまうと、タバコ代+高い保険料+発病リスクがついてきます。

わざわざ吸い始めてはいけませんよね。

産業デザイン科  
奥田 恭久

たばこを吸わないから  
**「たばこを吸わない人にメリットがある」**  
保険が  
あったらいいな。

1年間たばこを吸っていない方は、  
たばこを吸っている方に比べて  
保険料が割り引きされます。

非喫煙者割引特約

※非喫煙者割引特約付加時  
※喫煙状況の確認のため、告知に加えて所定の検査を行い、ネオファースト生命の定める基準を満たしている必要があります。

男性				契約年齢	女性			
非喫煙者割引特約	割引額	保険料	保険料		非喫煙者割引特約	割引額	保険料	保険料
あり	なし	A (円)	B (円)	30歳	あり	なし	A (円)	B (円)
なし	なし	▲273			あり	なし	▲198	
あり	なし	A (円)	B (円)	40歳	あり	なし	A (円)	B (円)
なし	なし	▲486			あり	なし	▲306	

●保険金額:300万円 ●保険料払込期間:60歳払込満了 ●月払  
●上皮内新生物保障特則適用なし



下図に示す改正健康増進法が施行されてから、公共の場では受動喫煙防止措置が常識となりました。喫煙者が当たり前のようにいたる所でタバコを吹かしていた時代は、今や遠い昔となってきました。それどころか、左の「工場あるある」漫画のような事態もでているようです。

こんな苦勞をしてでも、タバコを吸い続けなければいけない時代が来ているのです。タバコを必要とするのは、事情はともかく「タバコをやめられない」ニコチン依存症になっている人たちなので、吸い始めさえしなければ、私たちの生活にタバコは必要ありません。

「また..、吸えなかった...」なんて、タバコを吸うことが生活の中心になってしまうのは、とてもつらいですね。だから、タバコに手を出すべきではありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

### 改正健康増進法による規制

#### 敷地内禁煙

2019年7月

- 学校
- 病院
- 保育所
- 児童福祉施設
- 行政機関 など



- 屋内は完全禁煙
- 受動喫煙防止措置を取れば、屋外喫煙所は設置可

#### 原則屋内禁煙

20年4月

- 事務所 ● 工場
- ホテル
- 飲食店(大規模店)
- 旅客船
- 鉄道 など



- 喫煙専用室の設置可 (飲食不可)
- 加熱式たばこは「喫煙室」を設置すれば飲食しながら喫煙可

公明党ニュースサイトから

Zero Tobacco Project

In WAKO Since 2005