

週刊 タバコの正体

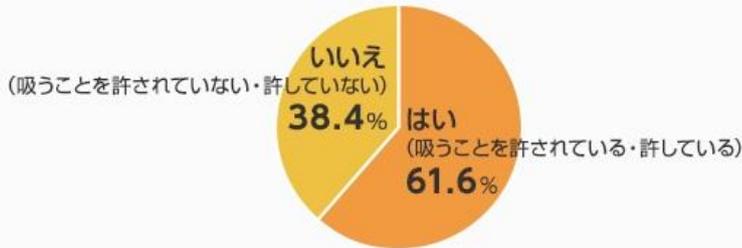
Vol.51

第51巻 (2022.1.12~2022.3.16)

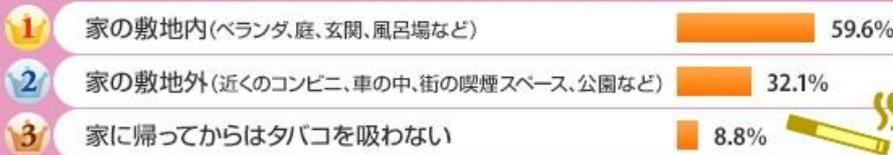
第1話	家族の時間
第2話	SDGsに取り組もう
第3話	第18回アンケート結果
第4話	タバコの死者数
第5話	タバコとぜんそく
第6話	タバコの火事
第7話	オミクロン株
第8話	タバコと食事
第9話	百害あって一利なし
第10話	目の病気

週刊 **タバコの正体**

Q あなた(もしくは同居している喫煙者の方)は、
部屋の中でタバコを吸うことを許されていますか？(単一回答)

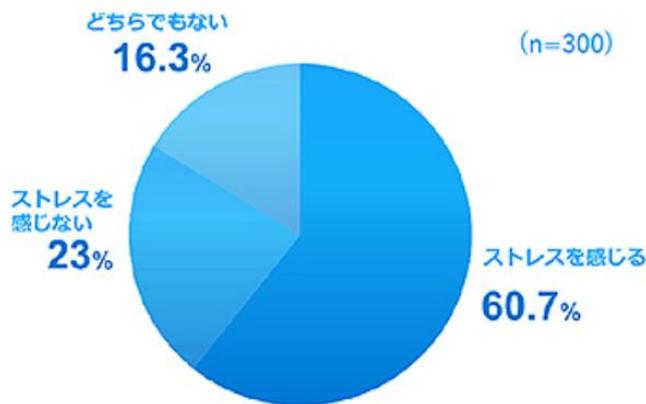


Q (前問で「いいえ」と答えた人へ)
あなた(もしくは同居している喫煙者の方)は、
帰宅後どこでタバコを吸っていますか？(複数回答)

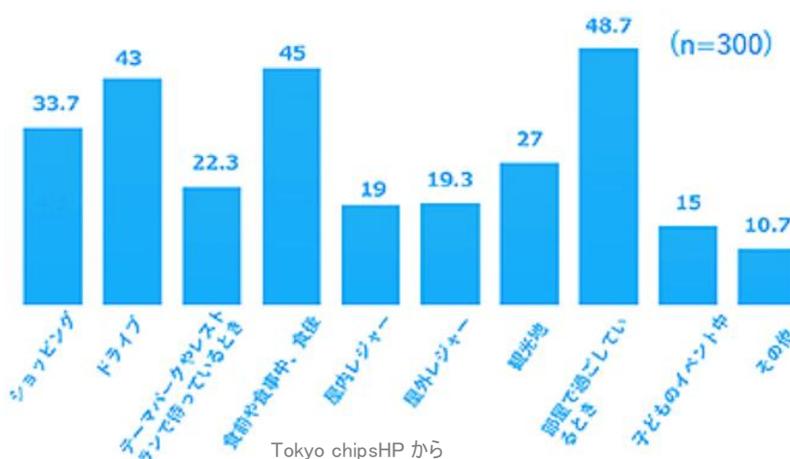


Digital Platform サイトから

夫が喫煙していることに対してストレスを感じる奥様の割合



夫が喫煙していることでストレスを感じる場面



新年を迎えました。令和4年(2022年)の始まりにあたり、気持ちも新たに3学期の学校生活に取り組んで下さい。そして3月には進級および卒業できるよう、しっかりがんばって下さい。

さて、年末年始の休暇中は家族で過ごす時間が多かったのではないのでしょうか。そんな時、家族に喫煙者がいるかないかで、家族一緒の時間の使い方が違ってきます。たとえば、不動産・住宅

サイト SUUMO(スーモ)が、全国の20~59歳までの喫煙者もしくは家族に喫煙者がいる男性83名・女性63名に実施したアンケート調査の結果(上側)を見て下さい。家の部屋でタバコを吸えない喫煙者は4割近くもいて、そのなかの3割の人は家の外に出て吸っているようです。

また、別の調査(下側)では、喫煙者の妻の6割が夫の喫煙にストレスを感じていて、なかでも自宅の部屋で過ごしている時が一番ストレスになっている、と報告しています。

喫煙者がいない家族では、このような事を気にする必要はまったくありません。そんな家族が普通だと思える世の中になってもらいたいものです。

そのためにも、タバコを吸い始めてはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3-a

すべての国で、**たばこを規制する条約**で決められたことが実施されるよう、必要に応じて取り組みを強める。

日本ユニセフ協会 HP から

そして、その一つに「たばこを規制する条約を守る取り組みを強める。」事があげられています。世界の人々が健康で幸せな生活を送るためには、タバコの規制が必要だとされているのです。

SDGsは、地球と人類の持続可能な未来のために世界中の人々が一致団結して目指すべき目標を示しています。貧困や飢餓、不平等をなくし、海や陸の豊かさを守る対策などと同様に、世界で毎年700万人もの命を奪っているタバコの被害をなくす事も重要な目標なのです。

タバコを吸わない、吸い始めない事は人類共通の SDGsを達成する事につながります。「タバコを吸わない」ただそれだけで SDGsに貢献できるのですから、みんなで取り組みましょう。

産業デザイン科 奥田恭久

皆さん「SDGs」を知っていますか。SDGs とは、Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)の略称のことで、2015年9月の国連サミットで策定され、15年間の持続可能な目標として、2030年を達成年限としています。取り組みのスピードを速め規模を拡大するため、国連は2020年1月、「行動の10年 (Decade of Action)」をスタートさせ、日本でも国や自治体、企業などが続々取り組みを発表。そのため、私

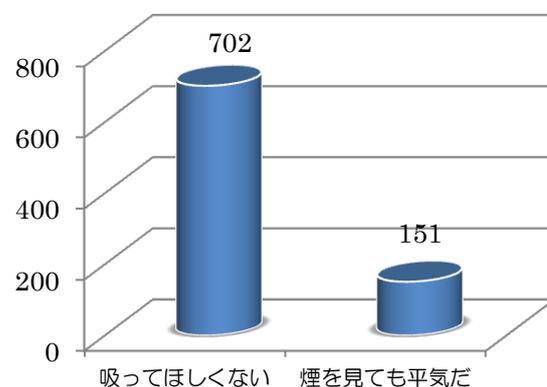
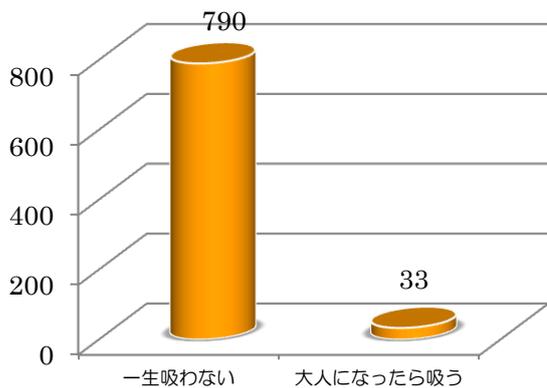
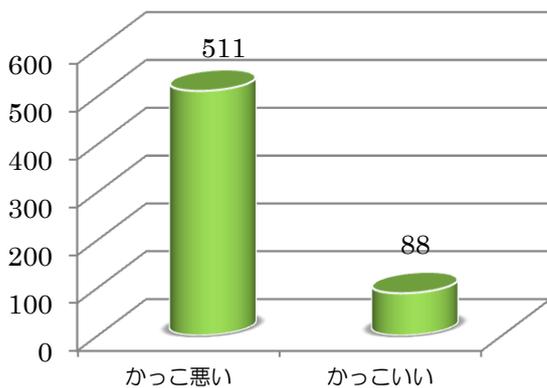
たちが SDGs について見聞きすることが増えました。SDGs には、図に示す17のゴール(目標)があり、それを細分化した169のターゲットがあります。

17のうち3番目のゴールが「すべての人に健康と福祉を」とされています。“誰もが健康で幸せな生活を送れるようにしよう”という目標に向けて13のターゲットが示されています。

昨年、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りましたので報告します。下記の20項目に「はっきりYES」だと思うものを答えてもらいました。大多数の生徒が「たばこはかっこ悪く、一生吸わないつもり」であることがわかりましたが、一方でごく少数ですが「たばこはかっこ良く、大人になったら吸うつもり」の人もいます。

現代社会では、すでに喫煙者は少数派ですが、この結果から将来もこの傾向は持続するのは間違いないでしょう。でも、できれば「一生タバコを吸わない」人ばかりになってもらいたいものです。

産業デザイン科 奥田恭久



	回答数		今回 (%)	昨年 (%)
1	511	タバコを吸うのは、かっこ悪い	53	55
2	88	タバコを吸うのは、かっこいい	9	6
3	868	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	91	91
4	41	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	4	5
5	790	一生、タバコは吸わないつもり	83	83
6	33	大人になったら、タバコを吸うつもり	3	2
7	479	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	50	59
8	319	友達がタバコを吸っても、平気だ	33	27
9	426	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	45	51
10	338	先生がタバコを吸っても、平気だ	35	29
11	593	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	62	65
12	226	家族がタバコを吸っても、平気だ	24	21
13	777	タバコを吸うと、ガンになる	81	83
14	31	タバコを吸っても、ガンにならない	3	3
15	43	タバコの値段は、安い	4	6
16	851	タバコの値段は、高い	89	85
17	702	学校でタバコを吸ってほしくない	73	75
18	151	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	16	12
19	249	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	26	21
20	473	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	49	52

総数 957

週刊 **タバコの正体**

喫煙による死亡者(2019年)

英医学誌調べ

世界 769万人
日本 20万人(6番目)

テレ東
BIZ

テレ東 BIZ ニュース 2021/5/28 から

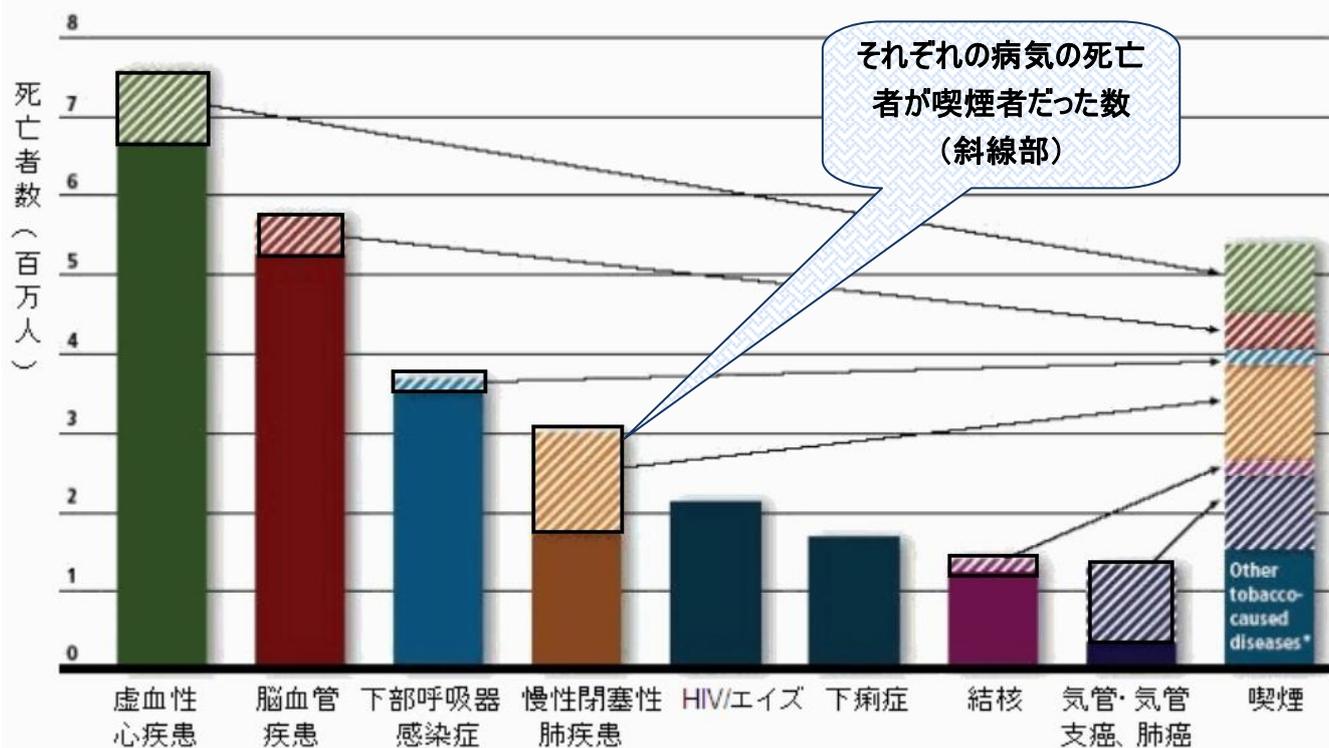
この画像は昨年、あるテレビニュースで流れたものです。2年前から世界じゅうに拡大している新型コロナウイルスによる世界の死者は累計で約555万人、国内は約1万8千人と発表されているので、タバコによる死者がどれほど多いか、わかりますよね。

しかし、喫煙による死亡者数が世間で取り上げられる事はあまりありません。それは、死因が”喫煙”だと診断されることがないからだと思われます。そこで、世界の8大死因別の死者数グラフを見て下さい。例えば、真ん中の「慢性閉塞性肺疾患」で亡くなった人の約半分は喫煙者だったのです。他の死因にも何割かの喫煙者が含まれていて、これらを合わせると2005年には500万人を超えていたわけです。

現在は、”タバコ”よりも”コロナ”対策を優先するべきですが、いつどこで感染するかわからないコロナに対して、タバコは吸い始めなければいいだけです、是非みんなで取り組みましょう。

産業デザイン科 奥田恭久

タバコによる世界の死亡者数(2005年) - 8大死因のうち6つについて死亡率を拡大



(資料) WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008

(源資料) Mathers CD, Loncar D. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. PLoS Medicine, 2006, 3(11):e442

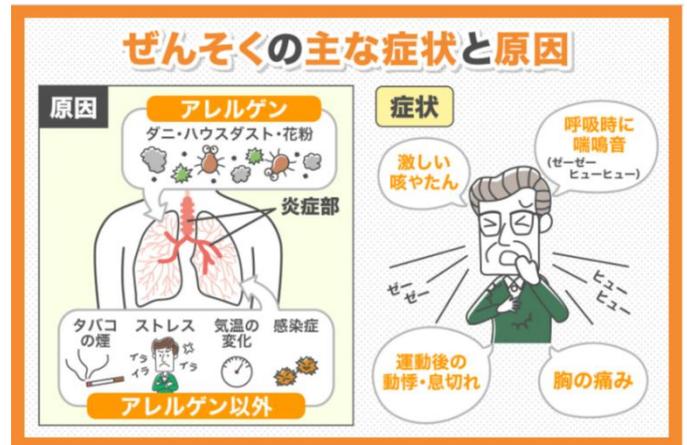
週刊 **タバコの正体**

激しいせきやたんがでる喘息(ぜんそく)という病気を知っていますか。右図のように、気管支などの気道がアレルギー反応で炎症をおこす病気です。アレルギーの原因となるアレルギー(抗原)にはダニや花粉などがありますが、アレルギー以外にタバコの煙にも反応する場合も多くあるそうです。

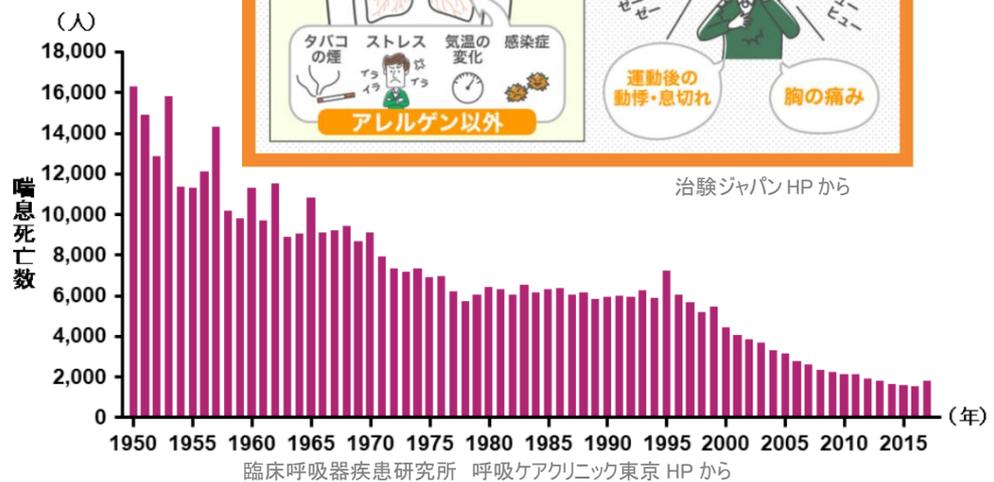
国内の患者数は約800万人とされていて、グラフのように近年では喘息で亡くなる人が2000人近くもいます。

そんな喘息の人たちには、タバコの煙は平穏な生活を奪う発作の原因となるのですが、その事を知っている人は少ないと思われます。だから、下の4コマ漫画のような場面は、喫煙者だけではなく周りの人も、特に気にせず見過ごしているかもしれません。

でも、これを知った皆さんには、タバコを吸わなくても「喘息の人がいるかもしれない」という気遣いをして、タバコの煙がない環境づくりを心がけてもらいたいと思っています。



治験ジャパン HP から



産業デザイン科 奥田恭久



週刊 **タバコの正体**

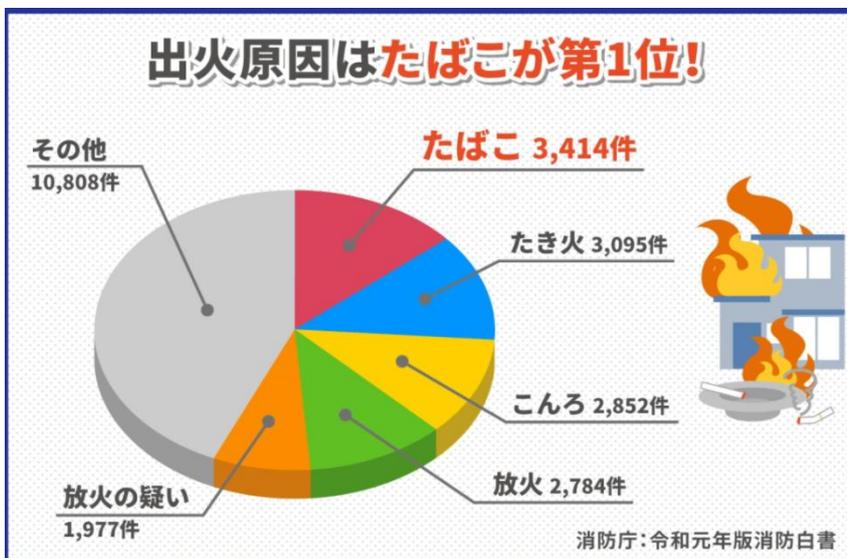
タバコを吸うには”火”が必要です。だから火事の心配がついてまわります。加熱式タバコの場合はその心配はいりませんが、現状では火をつける紙巻タバコを吸っている喫煙者が大多数です。

そこで、下のグラフを見てください。じつは、出火原因の第1位が“タバコの火”なのです。全国に推

定で約1800万人もいる喫煙者が毎日何回もタバコに火をつけるのですから、火事のリスクは高くなくなるのも当然かもしれません。

喫煙者には、火種の落下、捨て方や捨てる場所に十分注意してもらわなければなりません。無用な火事をなくすためには喫煙者をもっと減らしたいものです。

産業デザイン科 奥田恭久



ALSOK HPから

SAFETY SMOKING GOODマナーは防火の基本

たばこ火災急増中!!

火種の落下 不適切な後始末

自分は大丈夫!

と、思っていないませんか…?

たばこ火災は、41年ぶりに京都市の火災原因のトップになりました。

火種の落下

事例
寝室のベッド付近で喫煙したときに、たばこの火種が落下、ベッドの布団に着火し、火災が発生!

- ・布団など可燃物の周りでは、たばこは吸わない!
- ・喫煙する場所を決めて、寝たばこは絶対にしない!

捨て方や捨てる場所が不適切

事例
吸い殻をペーパータオルに包み、ごみ箱に捨てたためごみ箱から火災が発生!

- ・灰皿以外の物を灰皿代わりに使用しない!
- ・灰皿には水を入れ、吸い殻は確実に火を消してから捨てる!

のたばこ火災発生状況

年	件数	経路	経路の詳細	件数	計
平成28年	50件	火源落下	喫煙中に火種が落下	25件	30件
平成27年	35件		寝たばこ	3件	
平成26年	27件	捨場不適	灰皿から落下	2件	20件
平成25年	33件		たばこの投げ捨て	10件	
平成24年	32件		吸い殻をくず入れ等に捨てる	6件	
平成23年	34件		その他の捨場不適	4件	

▶平成28年は、特に喫煙中の火種の落下が多い。
▶平成28年中、たばこ火災が50件で5年の方が多くなっています。

出火場所	居室	別室	洋室	居室	子供室	計	ベランダ	更衣室	店舗等	その他
17件	4件	2件	2件	1件	26件	4件	1件	1件	8件	

▶平成28年に発生したたばこ火災50件中半建物は40件発生。居室から多発している。

お問合せは、最寄りの消防署（分署）まで御連絡ください。

北消防署	491-4148	中京消防署	841-6333	下京消防署	361-4411	西京消防署	392-6071
上京消防署	431-1371	東山消防署	541-0191	南消防署	681-0711	伏見消防署	641-5355
左京消防署	723-0119	山科消防署	592-9755	右京消防署	871-0119	龍谷消防分署	571-0474

この取組活動が不審に思われる場合は「種別」を「たばこ」にしてください。

京都市消防局 HPから



週刊 **タバコの正体**

新型コロナウイルスの感染が急拡大しています。オミクロン株と呼ばれる変異種が世界中に広がり日本では感染爆発の第6波が起こっています。和歌山県でも「まん延防止等重点措置」が適用されるほど今までにないペースで感染者が増加し、身近なところでも感染者が増えています。特にオミクロン株は感染(伝播)しやすいと言われているので、不要不急の外出を控える、人混みや密を避ける、マスクの着用、手洗い・殺菌など感染防止に細心の注意を心がけてください。

感染者の多くは風邪と同じような症状で済むようですが重症化すると死亡する場合があります、全国では毎日100人以上が亡くなっています。そこで、下のグラフを見てください。コロナウイルス感染者が重症化する割合は、喫煙者もしくは喫煙経験者の方が高いという調査結果が報告されています。

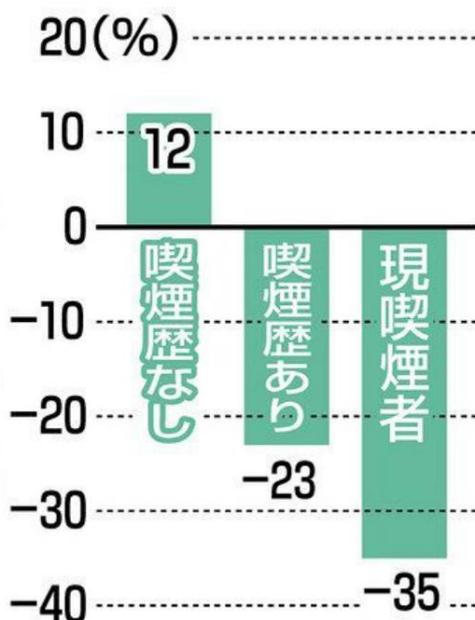
喫煙者・喫煙経験者は喫煙歴のない人より重症化リスクが1.7倍



日本口腔保健協会 HP から (米医学誌「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン」の報告)

喫煙歴の有無による抗体価の比較

ワクチン2回接種3カ月後、各年代の中央値との比較、宇都宮病院の資料を基に作成



そして、ワクチンの効き目にもタバコは悪影響を与えているという報告もあります。左図のように、喫煙者及び喫煙経験がある人の抗体価が、喫煙歴のない人より35%~47%も少ないのです。

With コロナの現代、タバコはますます必要ではありません。

産業デザイン科 奥田恭久

週刊 **タバコの正体**

禁煙者の多くは「タバコをやめたら、ごはんが美味しくなった」という感想を口にします。それはタバコに含まれるニコチンに食欲を抑える作用があるので、禁煙すると食欲が戻りおいしく食事ができるようになるからです。タバコを吸い続けると、消化管の働きが低下し胃の不快感が生じやすくなったり、血糖値が上がりぎみとなり空腹を感じにくくなるそうです。さらに、タバコの煙に含まれるタールやニコチンが味覚や嗅覚を鈍化させるなど、おいしい食事をする要因が減るばかりです。とりわけ下図に描かれているように、甘み、うす味が感じにくくなるので塩分が高く濃い味の食事が多くなりがちで、いっそう身体にやさしくありません。

タバコを吸い始めないことが一番ですが、喫煙者でも禁煙すれば数日後には味覚が回復します。喫煙者にはぜひ禁煙することを勧めてあげてください。

産業デザイン科 奥田恭久

～喫煙による食事への影響～

禁煙すると良いことたくさん！！

- ①消化機能が良くなり、胃もたれや胸やけがなくなる。
- ②食事以外の血糖上昇がなくなり、本来の空腹感を感じるようになる。
- ③味覚・嗅覚が回復し、食べ物の味わいや香りを楽しめるようになる。

JA ゆうき青森 HP から

今からでも遅くない！ **今すぐ健康** こんなにあります 禁煙の効果

<p>禁煙直後</p> <p>周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。 (受動喫煙を防げる)</p>	<p>24時間後</p> <p>心臓発作の可能性が少なくなる。</p>	<p>数日後</p> <p>味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。</p>	<p>2週間～3か月後</p> <p>心臓や血管など、循環機能が改善する。</p>
<p>10～15年後</p> <p>さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。</p>	<p>5～9年後</p> <p>肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて、明らかに低下する。</p>	<p>2～4年後</p> <p>虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて、32%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。</p>	<p>1か月～9か月後</p> <p>せきやたんなどが改善する。スタミナが戻る。</p>

横浜市 HP 保土ヶ谷区 「たばこ健康」サイトから

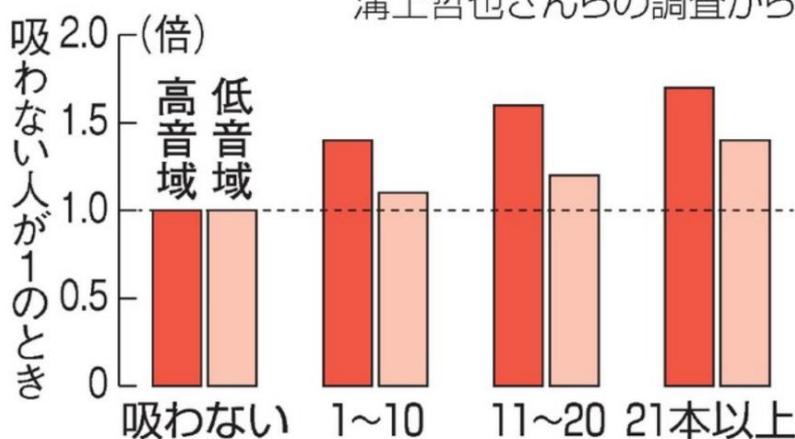
出典:厚生労働省ホームページ | 喫煙 健康問題 | 検索

タバコは身体のさまざまなところに悪影響を与えます。これまでも、その影響で発症するいろいろな病気を紹介してきたので、皆さんはよく知っていると思います。COPD、心筋梗塞、脳梗塞などはその代表ですが、じつは耳の機能もダメージを受け聴力が低下する事があるのです。

下記のグラフは国立国際医療研究センターが行った、20歳～64歳までの約5万人健康診断データをもとに喫煙年数を含めた追跡調査をした結果です。一日21本以上の喫煙者は“聞こえにくさ”が

たばこを吸う本数と聴力低下のなりやすさ

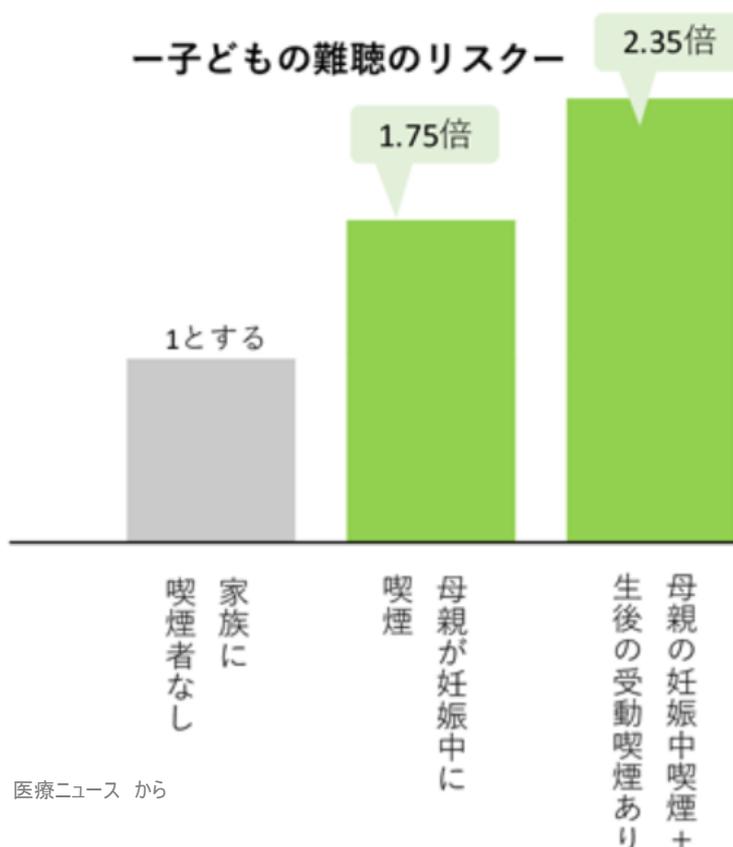
溝上哲也さんらの調査から



朝日新聞 DIGITAL から

吸わない人の1.5倍になっています。これは、タバコに含まれるニコチンの毒性や血流の悪化などがもとで内耳の細胞の働きが悪くなるからだと推定されています。

妊娠期喫煙および受動喫煙の影響



医療ニュース から

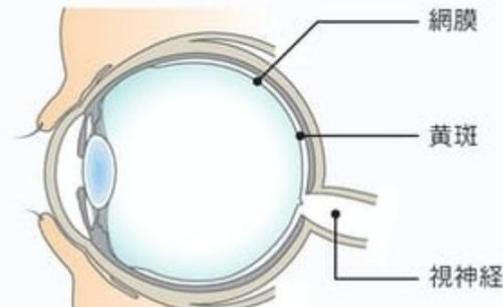
また京都大学の研究では、妊娠期の喫煙と出生後の受動喫煙が子どもの聴覚発達に影響があるという報告がされています。左のグラフにあるように母親が妊娠中に喫煙すると、その子どもが聴覚障害を疑われる頻度が喫煙者のいない家族に比べて1.75倍も多くなるとしています。そして、出生後も受動喫煙を受けるとその頻度は2.35倍にもなると発表されているのです。

いかかでしょうか。タバコを吸い続けると“聞こえにくくなる”可能性があるなんて初めて知った人が多いと思います。こんな害もあるのですから、タバコはまさに「百害あって一利なし」のことわざがぴったりです。

産業デザイン科 奥田恭久

「黄斑」とは

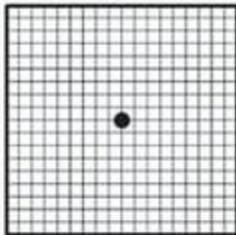
- 目の奥で光を感じる網膜の中央に位置しており、視細胞が集中している部分
→ 網膜はカメラでいうとフィルムにあたる



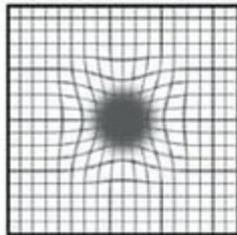
加齢黄斑変性

30センチほど離れて片目で中央の点を見る
(眼鏡やコンタクトレンズを使っている人はそのまま)

正常な見え方



加齢黄斑変性の場合の見え方



(注)図はイメージ

今までに、タバコは味覚を鈍感にし、聴力低下の原因となることを紹介してきましたが、じつは視覚にも悪影響を及ぼします。「加齢黄斑変性症^{かうれいおうはんへんせいしょう}」という目の病気の原因ともなるのです。

左図にあるように、カメラに例えるとフィルムに当たる網膜の中心部にあつて、光を感じる視細胞が集中している「黄斑」と呼ばれるところがダメージをうける病気です。この病気になると、ゆがんで見えたり中心が暗くなったりします。

病気にはいくつかの原因がありますが、喫煙者はタバコを吸わない人に比べて発症確率が高いことはわかっているそうです。長年の喫煙が身体のいろんなところを傷め、目までも景色が欠けたり、ゆがんで見えるようになってしまうなんてショックですよ。

自分の健康や身体を大切にするために、タバコには手をだしてはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久

加齢黄斑変性の主な原因は



加齢黄斑変性を予防するために

- ルテインやゼアキサンチンの多い緑黄色野菜(ホウレンソウなど)を積極的に食べる
- 動脈硬化を防ぐDHA・EPAの多い魚を習慣的に食べる
- 脂肪の多い食事を控える
→ 高血圧や脂質異常症、肥満などの改善
- スマホやパソコンを使いすぎず、ブルーライトから目を守る
- 禁煙する**

