

# 【週刊タバコの正体】

Vol.28 第8話～第12話

2014/06 和歌山工業高校 奥田恭久

## ■Vol. 28

### (No. 386) 第8話 煙のない受動喫煙

ータバコの煙は、消えたあとも危険だ...

火のついたタバコのまわりにいる人は必ず“受動喫煙”をしてしまいます。そしてそのタバコの先でくすぶっている煙には、かなり有害な物質が含まれています。だから、人がいる所で喫煙をすべきではないのです。

ところで、そんな受動喫煙の危険性に関係なく「タバコのニオイはイヤ」という人は案外大勢います。そんな人たちにとっては、タバコを吸っている人の姿は見えなくても、タバコのニオイがすると不愉快な思いをしてしまいます。

### (No. 387) 第9話 分煙と禁煙

ー形だけの分煙は受動喫煙は防げない...

受動喫煙を防止するためには喫煙を禁止すればいいのですが、喫煙者の立場からすると、「全面禁煙にしなくても、タバコを吸える場所と吸えない場所を分ければいいんじゃないの」と思わずにはいられないでしょう。他人のタバコの煙を無理やり吸わされなければ受動喫煙にはならないのだから、この方法でもいいような気がします。この方法を“分煙”と言い、実際に喫煙席と禁煙席を分けている飲食店もあります。

### (No. 388) 第10話 町全体が禁煙

ー都会では町全体が禁煙となる時代...

現在、建物や屋内における受動喫煙をなくす対策は全国の様々なところで進んでいます。だから、大型施設や公共の場所では、タバコのニオイを感じる事がほとんどなくなってきています。ところが案外、道路や公園などの屋外でタバコの煙やニオイを感じる事がよくあります。

### (No. 389) 第11話 黒い歯ぐきと黒い歯

ー健康に生活するために“歯”を大切に...

毎年6月4日～10日は「歯の衛生週間」だという事を知っているでしょうか。虫歯予防が大きな目標だったことから、6(む)4(し)にちなんで50年以上前からこの時期に実施されています。

健康の基本は「食事・運動・睡眠」のバランスが重要ですが、「食事」をするには健康な歯が必要です。歯は硬くて丈夫な反面、こどもの頃に生えかわった“永久歯”は一度なくなってしまうと二度と生えてきません。その永久歯は上下あわせて32本です。高校生の皆さんは図のように全部の歯が揃っているのですが、何十年も毎日の食事をしていると年齢とともに虫歯や歯ぐきが弱るなどの影響でだんだん減っていきます。

### (No. 390) 第12話 ただんとなく

ータバコを吸い始めたきっかけは、ただんとなく...

タバコ吸うのはカッコ悪いうえに、お金も時間も健康も無駄遣いをしていくだけで、全く百害あって一利なしです。さらに、法律で禁止されている君たち高校生の喫煙は、見つければ謹慎などの指導を受けて学業や学校生活に大きな不利益をこうむります。それなのに、タバコを吸い始めニコチン依存症になってしまう中高生は、なかなかなくなりません。

毎週火曜日発行



URL: [http://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_2011.html](http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_2011.html)

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。  
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。

## Vol.28 Serial number 389 第11話 週刊 タバコの正体

毎年6月4日～10日は「歯の衛生週間」だという事を知っているでしょうか。虫歯予防が大きな目標だったことから、6(む)4(し)にちなんで50年以上前からこの時期に実施されています。

健康の基本は「食事・運動・睡眠」のバランスが重要ですが、「食事」をするには健康な歯が必要です。歯は硬くて丈夫な反面、こどもの頃に生えかわった“永久歯”は一度なくなってしまうと二度と生えてきません。その永久歯は上下あわせて32本です。高校生の皆さんは図のように全部の歯が揃っているのですが、何十年も毎日の食事をしていると年齢とともに虫歯や歯ぐきが弱るなどの影響でだんだん減っていきます。美味しく食事ができ健康な生涯を送るために「8020」運動(80歳でも20本の歯を維持しよう)という喫煙活動もあるといえます。

ところが、タバコは歯に大きなダメージを与えます。硬く丈夫な歯がタバコの煙で壊れるわけがないと思われていますが、歯を支える歯ぐきがやられていきます。喫煙によって歯肉炎が進行すると左下の写真のようになってしまう。

そして、喫煙者の歯と歯ぐきは、タバコを吸った時にニコチンやタールの影響で、茶色く変色したり、外見上の印象も悪くなります。

タバコの煙で影響を受ける健康被害のうち、外見上一番目立つ“歯”なのです。

黒い歯ぐきと黒い歯なんて、イヤですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久  
Zero Tobacco  
In WAKO Since 2005

## Vol.28 Serial number 390 第12話 週刊 タバコの正体

タバコ吸うのはカッコ悪いうえに、お金も時間も健康も無駄遣いをしていくだけで、全く百害あって一利なしです。さらに、法律で禁止されている君たち高校生の喫煙は、見つければ謹慎などの指導を受けて学業や学校生活に大きな不利益をこうむります。それなのに、タバコを吸い始めニコチン依存症になってしまう中高生は、なかなかなくなりません。

動機	男子	女子
好奇心	45	35
なんとなく	25	20
友達の影響	15	10
その他の人の勧め	10	5
親の影響	5	2
友達に吸っていた	2	1

「はじめて喫煙した動機は好奇心が最も多い」「好奇心」「なんとなくが最も多い」

産業デザイン科 奥田 恭久

知っていて、あえてタバコを吸い始めてしまったり、タバコに魅力はあるでしょうか。「なんとなくタバコを吸い始めたためにニコチン依存症になってしまう」と、学校生活をしている間は見つからないように隠れ続けなければならないうちに、発見されれば多大な不利益をこうむるリスクを背負い続けなければならないのです。

そして、そのまま大人になっても喫煙するためには、速く離れた喫煙所までタバコを吸いに行かなければならない歯ぐき毎日得ているだけです。

ただ「なんとなく」好奇心から吸い始めた、たった一本のタバコが毎日の生活を、とても邪魔で不便なものにしてしまふのです。かつ「なんとなく」タバコに手をだした代償は大きくなる事も、心の隅に置いておかないで下さい。

