

# 【週刊タバコの正体】

Vol.29 第1話～第4話

2014/09 和歌山工業高校 奥田恭久

## ■Vol. 29

### (No. 394) 第1話 第11回アンケート結果

一ほとんどの高校生は一生タバコを吸わないと思っている...

2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、気持ちを“夏”から“秋”に向けて切り替えて、毎日の学校生活に元気を出して取り組んで下さい。さて、5月に実施した全校生徒に協力してもらったアンケート結果がまとまりました。

「タバコを吸うのは、かっこ悪い」(592名)は「かっこいい」(51名)の10倍以上、「一生、タバコを吸わない」(820名)は「吸うつもり」(27名)の30倍以上もありました。タバコの時代は、去りつつあります。

### (No. 395) 第2話 タバコを吸うとカッコ悪くなる

一タバコを吸うと、これだけシワが増えてかっこ悪くなる...

前回紹介したアンケートでは、「タバコを吸うのは、かっこ悪い」と感じている人が過半数を占めていましたね。吸う姿がかっこ悪いイメージが増えているという結果なのですが、じつは、タバコを吸い続けると、実際の容姿もかっこ悪くなってしまっているのを知っていますか。

写真に映っている2人は双子です。左(A)の人はタバコを吸っていないのに対し、右(B)の人は、14年間毎日タバコを吸い続けていました。

### (No. 396) 第3話 タバコのない国

一何十年か後には「タバコのない国」が増えている...

世界にはいくつ国があるか知っていますか。日本が承認している国の数は194だそうです。これに日本を加えると195ヶ国になり、その人口は69億人を超え70億人目前となっています。そして、そのうち毎年600万人がタバコが原因で死亡していると世界保健機関(WHO)が発表しています。

毎年、何百万人もの人命を奪ってきたので、「タバコは20世紀の疫病」だと揶揄やゆされることもあります。しかし、21世紀に入り世界の各国が、この状況を改善するために「禁煙法」を制定しています。

### (No. 397) 第4話 脳の活動を邪魔するタバコ

一タバコを吸い始めると脳がニコチンに頼ってしまう...

私たちの脳の活動状況は、脳波計と呼ばれる装置で測定することができます。脳内の電気活動を測定したものが「脳波」なのですが、下図にあるように波の細かさで分類され、そのときの精神状態がわかります。

深い睡眠状態や無意識な状態ではゆっくりとした波ですが、目覚めるに従って早い波になっていきます。日常生活において精神的に安定したりリラックスしているときに起きている脳波はα波と言い、この波が出ている時は安心して何かに集中している良い状態だそうです。そして、緊張したり不安なときなど興奮状態になると、β波と呼ばれる細かい波が出るのだそうです。

## vol. 29 週刊 タバコの正体 第2話

前回紹介したアンケートでは、「タバコを吸うのは、かっこ悪い」と感じている人が過半数を占めていましたね。吸う姿がかっこ悪いイメージが増えているという結果なのですが、じつは、タバコを吸い続けると、実際の容姿もかっこ悪くなってしまっているのを知っていますか。



写真に映っている2人は双子です。左(A)の人はタバコを吸っていないのに対し、右(B)の人は、14年間毎日タバコを吸い続けていました。

2人のおでこを見比べて下さい。右(B)の喫煙者のおでこには深いシワが多く見られます。さらに、目の下の皮膚がたるんでいるのもわかるでしょう。

タバコの煙に含まれるニコチンは、血管を収縮させ血行を悪くさせます。この影響で皮膚の温度が低下し新陳代謝が悪くなり皮膚の動きが鈍ります。すると結果的に顔のしわや、「たるみ」、「くすみ」、「かさつき」が増えやすくなります。しわやたるみが増えることと実際の年齢より老けて見られる、かっこ悪いとは言えませぬ。タバコのせいで老けて見える顔は「スモーカーフェイス」と呼ばれています。

一旦タバコを吸い始め、ニコチン依存症になってしまうと、まわりの人に「かっこ悪い」と思われながらも、やめられずに吸い続けていると、今度は容姿でもかっこ悪くなってしまっている悪循環におちいります。

現在の和工生は、一生タバコを吸わないつもりの人ばかりなので、この悪循環に陥る人は少ないでしょうが、「タバコを吸うのは、かっこ悪い」だけではなく「タバコを吸うと、かっこ悪くなる」ことも知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久



## vol. 29 週刊 タバコの正体 第3話

世界にはいくつ国があるか知っていますか。日本が承認している国の数は194だそうです。これに日本を加えると195ヶ国になり、その人口は69億人を超え70億人目前となっています。そして、そのうち毎年600万人がタバコが原因で死亡していると世界保健機関(WHO)が発表しています。

毎年、何百万人もの人命を奪ってきたので、「タバコは20世紀の疫病」とも呼ばれることあります。しかし、21世紀に入り世界の各国が、この状況を改善するために「禁煙法」を制定しています。



【出典】日本禁煙学会ホームページより(<http://www.noasmoketokyo.jp/>)  
 禁煙センターホームページより(<http://kansen.or.jp/>)  
 禁煙日本ホームページより(<http://www.jnsm.or.jp/>)

上記以外にも、マレーシア、タイ、台湾、韓国、ベトナム、シンガポール、ミャンマー、インド、イラン、トルコ、メキシコ、スペイン、フランス、イングランドなど、多くの国で公共施設の禁煙は法律で定められています。そして、世界にたつだけ、タバコの販売そのものを禁止している国があります。唯一「タバコがない国」は、人口約70万人の「幸せの国」バータナです。

1億2千万人の日本と70万人のバータナでは事情が違いすぎて「タバコのない国」なんて、夢物語にしか聞こえませんが、私たちのようにタバコを必要としない人が増えていけば、何百年か後には日本を含む多くの国でタバコがなくなるのは、夢ではありません。

産業デザイン科 奥田 恭久



毎週火曜日発行



URL: [http://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tobacco/truth\\_of\\_tobacco\\_2011.html](http://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_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。

