

# 【週刊タバコの正体】

Vol.30 第8話～第11話

2015/03 和歌山工業高校 奥田恭久

## ■Vol. 30

### (No. 418) 第8話 食事中のタバコ

—喫煙者にとって食事にはタバコはなくてはならない存在..

前回、喫煙者は味や匂いに鈍感になっている事を紹介しました。タバコに含まれる有害物質が、味を感じる舌と匂いを感じる鼻の機能にダメージを与えているからでした。そして気の毒ですが、喫煙者たちは自分の味覚や嗅覚が鈍感になっている自覚はありません。

たとえば、タバコを吸った直後は髪の毛や服や指先に煙のニオイがかなり残っているので、周りの人がタバコくさいのを感じていても、本人は全く気付いていない事がほとんどなのです。それに加え、じつは喫煙中に次のような同様の現象が起こります。

### (No. 419) 第9話 ゆがんで見える

—喫煙は、物がゆがんで見える眼の病気の原因..

タバコに含まれる有害物質は時間をかけて少しずつ喫煙者の身体にダメージを与え続けます。その影響で自覚症状がないままに味覚や嗅覚が損なわれたり、血管や肺をはじめとする様々な臓器に異常が発生します。そしてじつは、タバコは眼の病気を発症することもあるのです。

この病気は「黄斑おうはん変性症へんせいしょう」と呼ばれ、右下のように視野の中心がゆがんで見えたり、黒く欠けたりする症状がでます。私たちは眼の網膜に届いた光をもとに脳で画像に変換されたものを「見ている」のですが、光が集まってくる網膜の中心に黄斑と呼ばれる1.5～2mm程度の部分に異常があると、このような症状がでるのです。

### (No. 420) 第10話 当たり前の暮らし

—3月11日は命や家族のことを考える特別な日..

2011年3月11日に発生した東日本大震災から4年がたちました。想像を絶する自然災害の凄まじさは、皆さんの記憶にどのくらい残っているでしょうか。

この震災で亡くなった方は1万5890人、そしていまだ2590人の方が行方不明の状態です。ある日突然何の前触れもなく、これだけの命と家屋や財産などをたった1日で失ったのですから、その現実を受け入れる事はできなかったに違いありません。そして、その後4年間、大変な苦労があったことでしょう。

### (No. 421) 第11話 健康な未来

—過去にタバコを吸い始めた人にも健康な未来..

3学期の終業式を迎えようとしていますが、1年は長いようでも過ぎてしまえば、あつと言う間でした。学年末の成績表には君たちが和工で過ごしてきた1年間の成果が出ているのでしょうか。皆さん一人ひとりの頑張りを多くの先生が評価してくれた結果ですから謙虚に受け止め新年度に活かしてください。

さて、タバコについても1年を通じて色々な事を勉強してもらいました。そのおかげか、学校でタバコの煙やニオイを感じる事はほぼなくなりましたが、まだ友達や家族のなかにはニコチン依存症の人がいるのでしょうか。



前回、喫煙者は味や匂いに鈍感になっている事を紹介しました。タバコに含まれる有害物質が、味を感じる舌と匂いを感じる鼻の機能にダメージを与えているからでした。そして気の毒ですが、喫煙者たちは自分の味覚や嗅覚が鈍感になっている自覚はありません。

たとえば、タバコを吸った直後は髪の毛や服や指先に煙のニオイがかなり残っているので、周りの人がタバコくさいのを感じていても、本人は全く気付いていない事がほとんどなのです。それに加え、じつは喫煙中に次のような同様の現象が起こります。

タバコの煙は味覚や嗅覚を鈍感にさせ食事のおいしさを奪ってしまうのに、ほとんどの喫煙者は食事中にタバコを吸いたがります。わざわざ料理の風味を打ち消すような行為なのですが、料理を損ねてタバコを吸っている人には、そんな意識がないように見えるためにタバコのニオイさえも感じないかのように見えます。

しかし、そんな本人には気づかないタバコのニオイは周りの人にとっては迷惑なニオイとなります。せっかくの料理の風味が台無しになるのに、不愉快な思いが募り遅やかに食事をする事ができなくなってしまうのです。



さらに見方を変えて、料理を作った人の立場に立ってまじろ。おいしく食べて喜んでくれたら、に精進込めて、手際もかかって作った料理にタバコの煙が残り事足りるでしょうか。タバコの煙が人間の味覚と嗅覚を鈍らせる事を知ってれば、食事中に喫煙するのは料理をしてくれた人に対する敬意の気持に欠けるすく失礼な事と思えないでしょうか。



楽しく笑顔で食事をする事は、毎日の生活には欠かせない大切なこと。その機会に、おいしく食べるのを妨げるタバコは必要でしょうか。

タバコを吸い始める人がいなくなれば、毎日の食事にタバコが影響することはなくなるでしょう。どんな食事の場面でも、タバコの煙やニオイもないのが当たり前になって欲しいですね。



産業デザイン科 奥田 恭久



3学期の終業式を迎えようとしていますが、1年は長いようでも過ぎてしまえば、あつと言う間でした。学年末の成績表には君たちが和工で過ごしてきた1年間の成果が出ているでしょうか。皆さん一人ひとりの頑張りを多くの先生が評価してくれた結果ですから謙虚に受け止め新年度に活かしてください。

### 禁煙で得られる健康面のメリット



さて、タバコについても1年を通じて色々な事を勉強してもらいました。そのおかげか、学校でタバコの煙やニオイを感じる事はほぼなくなりましたが、まだ友達や家族のなかにはニコチン依存症の人がいるのではないのでしょうか。

タバコの正しい知識を身につける前に喫煙を始め、毎日タバコを吸い続けなければ生活できなくなっている人たちが、後からタバコのデメリットを知っても断煙に基礎できるわけではないのです。だから、タバコを吸い始める事が大切なのです。でもだからと言ってニコチン依存のまま、一生を過ごすことはありません。

今、タバコをやめれば数日後には味覚や嗅覚が鋭敏になり、1-2か月後には味や香りが改善され、年月を重ねるほどに病気になる確率は減っていきます。吸い始めた過去は変えられませんが、今からでも健康な未来を作る事はできます。友達や家族にもそうあってもらえたらいいですね。



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。  
 ※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。  
 ※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。

