

【週刊タバコの正体】

Vol.31 第1話～第5話

2015/05 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 31

(No. 422) 第1話 良い手本

—先輩から後輩へ受け継がれていく「良い手本」...

新入生のみなさん、和工での高校生活はいかがですか。初めてのことばかりで、まだ緊張することもあるかもしれませんが、今のこの気持ちを忘れず充実した毎日が送れるよう頑張ってください。一方、在校生のみなさんは、ひとつ学年があがった自覚を持って、後輩に良い見本を示せるよう心がけて欲しいと思っています。

(No. 423) 第2話 ニコチン依存にならないために

—「タバコは好きで吸っている」のではなく...

前回、タバコの煙は毒だらけであることを知ってもらいましたね。そんなに有害であることを知らなくても、そのニオイに嫌悪感をいだく人は多く、近くでタバコを吸わないで欲しいと思っている人は大勢います。きっと皆さんも、そう思っていることでしょう。

(No. 424) 第3話 副流煙と迷惑行為

タバコの煙には200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。なのにタバコを吸い続ける人がいるのは、「ニコチン依存症」にかかってしまっているからだと言うことを知ってもらいましたね。じつは、「ニコチン依存症」の人がタバコを吸うと、その周りにいる人も有害なタバコの煙を吸い込んでいるのを気にしたことはあるでしょうか。火のついたタバコからは必ず煙が立ち上ります。下の図にあるように、火がついた先端からは常にゆらゆらと煙が出ていますよね。この煙を周りの人は無理やり吸わされているわけです。

喫煙者自身は火がついた反対側からフィルターを通して吸い込みます。この煙は「主流煙」、火元から立ち上っている煙は「副流煙」と呼ばれています。

(No. 425) 第4話 酷すぎるタバコの現実

—タバコを吸って将来こんな残酷な事態が...

左の写真は、フロリダで幸せに暮らしていた親子です。撮影された1999年3月29日には、息子を片手で抱きあげた精悍な父親のブライアンが映っています。ところが、その直後の4月2日に肺がんを発病、それからたった2ヶ月後、下の写真のような姿となり6月3日に亡くなりました。5月10日に34歳になったばかりでした。

(No. 426) 第5話 喫煙のリスク

—タバコ病は全身病...

有害物質だらけのタバコを吸い続けると身体はダメージを受け続けます。直接煙を吸い込む口や肺に被害が及ぶのは誰でも想像できます。でも下図を見てください。じつはタバコの影響はほとんど全身に及びます。

タバコを吸い始めなければ、こんなリスクを抱え込むことはないのに、一旦ニコチン依存症になってしまうと、こんなに多くの病気にかかる確率が高くなるのです。こんな事を知れば、タバコに手を出す気にはなれないですね。



新入生のみなさん、和工での高校生活はいかがですか。初めてのことばかりで、まだ緊張することもあるかもしれませんが、今のこの気持ちを忘れず充実した毎日が送れるよう頑張ってください。一方、在校生のみなさんは、ひとつ学年があがった自覚を持って、後輩に良い見本を示せるよう心がけて欲しいと思っています。

先輩が「良い手本」を示せば、後輩にはそれが「和工の常習」と映ります。そして、この繰り返しは和工の伝統や歴史となります。そんな創立101年めを迎えた「和工の常習」の一つが「タバコは吸わない、吸わない」という態度なのです。

下の表をよく見て下さい。タバコにはこんなにいっぱい有害物質が詰まっています。そして、この害は和工生の誰もが知っている常識で、「タバコは一生吸わない」と思っている人が大多数なのです。

紙巻たばこ類有害物質の主流煙と副流煙中の含有量

有害物質名(単位)	有害物質1mgの喫い量(1日10本)			
	主流煙(μg)	副流煙(μg)	主流煙(ISS)	副流煙(ISS)
ベンゾ(a)ピレン	20-41	60-130	34	34
ジメチルニコロピレン	51-43	60-603	19-129	19-129
ジメチルニコロピレン	0.8-0.9	9.4-101	5-25	5-25
ジメチルニコロピレン	1.3-2.8	8.2-23	2-4	2-4
ニコニコニコニコニコ	100-450	500-2500	5	5
4-メチルニコニコニコニコニコニコニコニコニコ	80-200	800-2000	10-30	10-30
ニコニコニコニコニコ	51-22	204-327	9-36	9-36
メチルニコニコニコニコ	1700	18000	11	11
メチルニコニコニコニコ	300	3000	11	11
ニコニコニコニコニコ	32	98	3	3
4-アミノニコニコニコニコ	46	143	30	30
ニコニコニコニコニコ	181	3000	19	19
ニコニコニコニコニコ	100	345	34	34
ニコニコニコニコニコ	0.48	1.21	2.8	2.8
ニコニコニコニコニコ	0.38	1.4	4.6	4.6
ニコニコニコニコニコ	31.4	148	4.3	4.3
ニコニコニコニコニコ	639	39.5	17	17
ニコニコニコニコニコ	0.04	0.09	2.6	2.6
ニコニコニコニコニコ	0.23	0.03	2.8	2.8

「厚生労働省の最新たばこ情報」サイトから



有害物質だらけのタバコを吸い続けると身体はダメージを受け続けます。直接煙を吸い込む口や肺に被害が及ぶのは誰でも想像できます。でも下図を見て下さい。じつはタバコの影響はほとんど全身に及びます。

タバコを吸い始めなければ、こんなリスクを抱え込むことはないのに、一旦ニコチン依存症になってしまうと、こんなに多くの病気にかかる確率が高くなるのです。こんな事を知れば、タバコに手を出す気にはなれないですね。



毎週火曜日発行



URL: 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。

