

【週刊タバコの正体】

Vol.34 第3話～第7話

2016/05 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 34

(No. 464) 第3話 ニコチンの補給

ー「タバコは気分のリフレッシュに役立つ」のでは…

タバコを吸い始めると、知らない間にニコチン依存症になってしまいます。そうなってしまった人の脳は常に体内にニコチンがあることを要求し続けるわけですが、ニコチンの滞留時間は長くありません。だから、ニコチンが切れてくるとそれを補給するためにタバコが吸いたくなるのです。

(No. 465) 第4話 ピットイン

ー喫煙場所に向くのはまるでレーシングカーの燃料補給…

ニコチン依存症になってしまった人たちは、毎日必ず何本かのタバコを吸わずにはいられません。では、一日に何本ぐらい吸うのでしょうか。下の表は、平成23年版の厚生労働省<国民健康・栄養調査>による、「毎日タバコを吸っている人が1日に吸う本数の平均値」です。50代男性の毎日20.5本が最も多いのですが、全年齢の平均は16.3本となっています。

(No. 466) 第5話 がんの確率

ーニコチンを補給すると多くの有害物質を吸いこんで…

ニコチン依存症になってしまうと、毎日必ず何本かのタバコを吸ってニコチンを補給しなければ落ちて生活できません。この事は、もうわかっただけでもらえましたよね。そして、そのタバコを吸うために相当な労力や時間を使わなければならない事も知ってもらいました。

(No. 467) 第6話 恐るべきタバコ

ーやっぱり「タバコは怖い」…

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. 468) 第7話 どちらが危ない

ー本人が吸いこむ煙より吸わされる煙の方が危険…

皆さん、タバコの煙ってどこから出ているか気にかけて事があるでしょうか。火が付いているのは先端でも煙を吸い込むのは反対側ですよね。だから、煙は口にくわえた方から出ているような気になりますが、吸い込んでいない時は火のついている先端から出ています。つまり、タバコの両側から煙は出ているのですが、下図にあるように喫煙者が吸い込む煙を「主流煙」、先端から出ているのを「副流煙」と呼んでいます。

じつは、主流煙と副流煙には大きな違いがあります。主流煙は、喫煙者が吸い込む空気のせいで燃焼温度が高くなり有害物質が燃焼しやすい上、フィルターを通過するので、意外にも有害性は低くなります。対して、副流煙は燃焼温度が低く「くすぶっている」状態なので有害性が高いのです。ということで、なんと喫煙者が吸い込む煙より、先端から出る副流煙のほうが“危険”なのです。

Serial number 465 第4話 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になってしまった人たちは、毎日必ず何本かのタバコを吸わずにはいられません。では、一日に何本ぐらい吸うのでしょうか。下の表は、平成23年版の厚生労働省<国民健康・栄養調査>による、「毎日タバコを吸っている人が1日に吸う本数の平均値」です。50代男性の毎日20.5本が最も多いのですが、全年齢の平均は16.3本となっています。

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	全体
男性	14.0	17.2	16.9	20.5	18.9	14.5	17.4
女性	10.8	13.4	13.7	14.6	13.6	11.9	13.3
総数	13.0	16.1	15.9	19.2	17.9	14.0	16.9

吸っている間はタバコを吸いませんから経ている時間を16時間とすると、ほぼ1時間ごとにニコチンを補給するためにタバコを吸っている計算になります。このペースが仕事でも変わらないとすれば、喫煙者の勤務状況は下のようになります。



一日たった35分ですが、6時間の勤務時間に占める割合は無視できません。金額に換算すると年間31万円分もなるのですからね。そして、もうひとつ重要な作業上の問題があります。それは、1時間以上連続して作業することができなくなる、という事です。

ニコチンを補給しなければならないのは、まるで自動車レースで給油のためにピットインしなければならない状況と同じと思いませんか。給油でロスした遅れを取り戻すには、今までより遅延しなければいけません。給油せずに済むのは普段と変わり違ってはいけません。

タバコに手を触れれば、一生ニコチンを補給するために膨大な時間が必要になるかもしれません。そんな時間の使い方はしたくないですよね。



Serial number 468 第7話 週刊 タバコの正体

皆さん、タバコの煙ってどこから出ているか気にかけて事があるでしょうか。火が付いているのは先端でも煙を吸い込むのは反対側ですよね。だから、煙は口にくわえた方から出ているような気になりますが、吸い込んでいない時は火のついている先端から出ています。つまり、タバコの両側から煙は出ているのですが、下図にあるように喫煙者が吸い込む煙を「主流煙」、先端から出ているのを「副流煙」と呼んでいます。

じつは、主流煙と副流煙には大きな違いがあります。主流煙は、喫煙者が吸い込む空気のせいで燃焼温度が高くなり有害物質が燃焼しやすい上、フィルターを通過するので、意外にも有害性は低くなります。対して、副流煙は燃焼温度が低く「くすぶっている」状態なので有害性が高いのです。ということで、なんと喫煙者が吸い込む煙より、先端から出る副流煙のほうが“危険”なのです。



さて、主流煙は喫煙者が吸い込む煙ですが、“危険”な副流煙は誰が吸い込むのでしょうか。

そうです、喫煙者の周りにいるその他大勢の人が吸い込んでしまいますよね。これが、他人のタバコを吸わされてしまう“受動喫煙”なのです。

いかがですか、こんな事実がわかってしまえば、公の場所が無煙なのは当然ですよね。



毎週火曜日発行



URL: http://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_index.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。

