

【週刊タバコの正体】

Vol.35 第5話~第8話

2016/11

和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 35

(No. 480) 第5話 教育の成果

一子どもたちへの喫煙防止教育の成果がでている...

タバコは「百害あって一利なし」と言われています。皆さんはその訳を知っていて、「一生、タバコを吸わない」と思っている人がほとんどですよ。

ところが、左上のグラフを見てください。30歳~40歳代の男性では40%以上もの方が喫煙者だという調査結果がでてます。でも、20歳~24歳では少ないのがわかりますか。30代や40代の人たちの喫煙率が高く、君たちに近い若い世代が低いのはどうしてでしょうか。

(No. 481) 第6話 わかっているなら、はじめない

一「わかっているなら、はじめない」若者の時代に...

タバコは人体に有害であることは、ほとんどの人が知っています。にもかかわらず習慣的に喫煙している人もたくさんいます。そこで、そんな喫煙者たちの意識を調査した厚生労働省による「平成23年国民健康・栄養調査」の結果を紹介しましょう。左の円グラフに示すように、「やめたい」もしくは「減らしたい」と思っている人が60%以上を占めています。

つまり半数以上の喫煙者は、できれば禁煙したいと思っているのですが、気持ちとは裏腹に、健康に良くない事は「わかっちゃいるけどやめられない」のが喫煙者の実情なのです。皆さんはどうしてそうなるのか知っていますよね。そうです、「ニコチン依存症」になっているからです。

(No. 482) 第7話 脳の状態

一リラックスしている時、脳からα波がでます...

ニコチン依存症になると、体内のニコチンが不足するたびに気分がすぐれなくなったり、タバコが吸いたくて落ち着かなくなる毎日を過ごさなければなりません。多くの喫煙者は、下のイメージ図のように「タバコを吸うとリラックスできる」と思い込んでいますが、実際はニコチン切れが解消されて普段の状態に戻っただけなのです。

ところで、リラックスしている時の脳の状態を知っているでしょうか。脳の活動状況は脳内の神経細胞が発する電気的変化で知ることができるのですが、それを測定したものを「脳波」と呼んでいます。脳波を形にしたのが一番下の図ですが、脳が活発になるほど波の周期が細かくなり、脳波が0Hzになると脳が活動していない脳死状態となるのです。

(No. 483) 第8話 保険料の割引

一タバコは「百害あって一利なし」...

何らかの病気になる確率が高く、がんを患わずらう人も少なくありません。だから喫煙者が、がんになる確率はタバコを吸わない人よりも当然高く、さらにがんによって死亡する率は下図に示すように何倍にもなっています。

例えば、咽喉がんは、なんと32.5倍、肺がんでも4.5倍となっており、全体では1.65倍も死亡率が高くなっています。要するに、喫煙を続けている人はタバコを吸わない人より死亡率が高いわけです。

serial number 482 第7話 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、体内のニコチンが不足するたびに気分がすぐれなくなったり、タバコが吸いたくて落ち着かなくなる毎日を過ごさなければなりません。多くの喫煙者は、下のイメージ図のように「タバコを吸うとリラックスできる」と思い込んでいますが、実際はニコチン切れが解消されて普段の状態に戻っただけなのです。

ところで、リラックスしている時の脳の状態を知っているでしょうか。脳の活動状況は脳内の神経細胞が発する電気的変化で知ることができるのですが、それを測定したものを「脳波」と呼んでいます。脳波を形にしたのが一番下の図ですが、脳が活発になるほど波の周期が細かくなり、脳波が0Hzになると脳が活動していない脳死状態となるのです。



さて、リラックスしている時はアルファ波と呼ばれる脳波が出ています。そして、何かに集中し始めると少し細かいベータ波が出てきます。さらに細かいガンマ波が出ると言われています。反対に、脳の活動が低下して眠くなると脳波はゆっくりとなり、シータ波やデルタ波と呼ばれる脳波になります。

波種	脳波の周波数	特徴
γ (ガンマ) 波	30Hz以上	怒り・不安などの興奮状態のときに現れます。
β (ベータ) 波	14~30Hz	通常の意識した状態のときに現れます。
α (アルファ) 波	8~13Hz	落ち着いたリラックス状態のときに現れます。
θ (シータ) 波	4~7Hz	睡眠・入浴中、ふたふたの状態、浅い睡眠状態のときに現れます。
δ (デルタ) 波	4Hz以下	深い睡眠状態のときに現れます。
0Hz	0Hz	脳波が0Hzになると脳死状態を意味します。

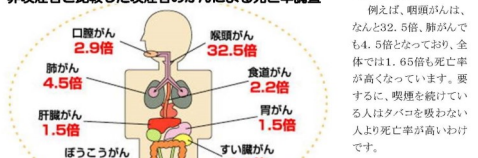
つまり、脳の状態がちょうどよいとアルファ波が出ているのですが、たいい人の普段はこの状態です。ところが、タバコを吸ってニコチンを補給しなければアルファ波が出にくくなるのがニコチン依存症の人達で、この現象が一番下のイメージ図なのです。

いかがでしょうか。ニコチン依存症になると、タバコを借りなければ、自分の力だけでリラックスできなくなる事を知っておいて下さい。



serial number 483 第8話 週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると健康が害されていくことは、誰もが知っています。そして喫煙年数が長くなると何らかの病気になる確率が高く、がんを患う人も少なくありません。だから喫煙者が、がんになる確率はタバコを吸わない人よりも当然高く、さらにがんによって死亡する率は下図に示すように何倍にもなっています。

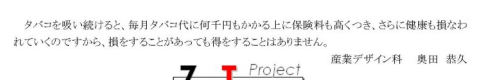


例えば、咽喉がんは、なんと32.5倍、肺がんでも4.5倍となっており、全体では1.65倍も死亡率が高くなっています。要するに、喫煙を続けている人はタバコを吸わない人より死亡率が高いわけです。

そこで、左下図を見て下さい。ある生命保険の広告なのですが、月払保険料が「標準体型」よりも「非喫煙優良体型」の方が安くなる、というのです。つまり、タバコを吸わない人には保険料を割り引きます、という事です。

病気で死亡するリスクが低い人と高い人の保険料が違うのは当然です。すると最初に紹介したように喫煙者よりタバコを吸わない人の方が、リスクが低い分だけ保険料は安くなって当たり前だと言えますよね。ちなみに、4320円の1.56倍が6740円です。がん全体の死亡率は1.65倍ですから納得できる気がします。

タバコを吸い続けると、毎月タバコに何千円もかかる上に保険料も高くつき、さらに健康も損なわれていくのですから、損をすることがあっても得をするとはありません。



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。

