

【週刊タバコの正体】

Vol.37 第7話～第10話

2017/06 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 37

(No. 509) 第7話 危険な受動喫煙

一受動喫煙は予想外に危険であること...

下のタバコの図を見てください。左側が火の付いている先端部分で、右側がスポンジのフィルターがついている吸い込み口なのですが、本人が吸い込む煙(右側)を“主流煙”、吸い込んでいない時に先端からでる煙(左側)を“副流煙”と呼びます。そこで、喫煙者がタバコを吸っている姿を思い浮かべて下さい。火を付けてから吸い終わるまでの時間と実際に煙を吸い込んでいる時間を比べると、どちらが長いでしょうか。そう言われれば、吸い込んでいる時間よりも手に持っている方が長いような気がしますよね。

(No. 510) 第8話 歯と口の健康

一歯が茶色や黒色になるのはカッコ悪い...

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は健康の入口と言われるほど大切な役割を担っているため、この期間に自分の歯と口の事を見直してみましょう。

さて、タバコを吸うと口の中が有害な煙で充満するので、大切な歯や歯茎に影響しないわけがありません。左図にあるように、喫煙者は歯周病にかかりやすくなります。歯周病は歯肉に炎症がおき、やがて歯を支えている骨を溶かしていく病気なので結果的に歯を失う原因となります。さらに、タバコのヤニで歯が黒くなり口臭の原因になります。下の写真を見比べると、喫煙者の歯はヤニがこびりつき、抜けた歯も目立ち、かっこ悪いですよね。

(No. 511) 第9話 交通事故以上

一身近な家族への影響についてもっと注意を払うべき...

他人のタバコの煙を吸われるのが受動喫煙です。特に火の着いたタバコの先端から立ち上る「副流煙」には有害な成分が多く含まれている事はすでに紹介しましたね。それは、喫煙者が吸い込む「主流煙」に比べ、燃焼温度が低く不完全燃焼の煙だからでした。

ところで、現実の受動喫煙は下図に示すように、喫煙者の吐き出す「呼出煙」をも吸われています。例えば、外でタバコを吸ってきたばかりの人の息からは、タバコを手に持っていないで白い煙も見えないのにタバコのニコイがしますからね。

(No. 512) 第10話 飲食店の禁煙化

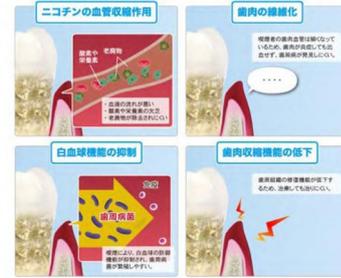
一世間の風潮も「タバコは必要なし」となりつつある...

下のグラフは、今年3月全国の20～69歳男女1万人を対象にインターネットで実施された飲食店禁煙化に関する意識調査の結果です。飲食店の完全禁煙に「賛成」は54.4%もあるのに対して、「反対」はたった6.1%でした。

そして左のグラフにあるように3年後の東京オリンピックに向けて飲食店の完全禁煙化を望む人も54.2%にのびります。

多くの人が飲食店は禁煙とすべしと思っている事がわかります。

Serial October 510 第8話 週刊 タバコの正体



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は健康の入口と言われるほど大切な役割を担っているため、この期間に自分の歯と口の事を見直してみましょう。

さて、タバコを吸うと口の中が有害な煙で充満するので、大切な歯や歯茎に影響しないわけがありません。左図にあるように、喫煙者は歯周病にかかりやすくなります。歯周病は歯肉に炎症がおき、やがて歯を支えている骨を溶かしていく病気なので結果的に歯を失う原因となります。さらに、タバコのヤニで歯が黒くなり口臭の原因になります。下の写真を見比べると、喫煙者の歯はヤニがこびりつき、抜けた歯も目立ち、かっこ悪いですよね。

わざわざ「歯と口の健康」を損なうようなタバコに手を出す必要はありません。

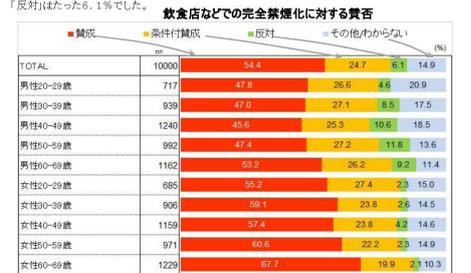
産業デザイン科 奥田 恭久



兵庫県歯科医師会 | 歯科医師での禁煙支援 | サイトから
Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Serial October 512 第10話 週刊 タバコの正体

下のグラフは、今年3月全国の20～69歳男女1万人を対象にインターネットで実施された飲食店禁煙化に関する意識調査の結果です。飲食店の完全禁煙に「賛成」は54.4%もあるのに対して、「反対」はたった6.1%でした。



飲食店などの完全禁煙化を全国展開するか



そして、左のグラフにあるように3年後の東京オリンピックに向けて飲食店の完全禁煙化を望む人も54.2%にのびります。

多くの人が飲食店は禁煙とすべしと思っている事がわかります。

株式会社イナターチー P.05
産業デザイン科 奥田 恭久
Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

毎週火曜日発行



URL: http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_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。



【報告】

第216回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 山口

【講習会】

- ◆開催日：2016年（平成28年）6月11日（日）
- ◆場所：山口県総合保健会館 第一研修室（山口県山口市）
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン
- ◆共催：山口県薬剤師会
- ◆後援：健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

- ◇午前の部
 - KKEシリーズに学ぶ最新のエビデンス さいたま市立病院 館野博喜
- ◇ランチョンセミナー（ファイザー共催）
 - 禁煙最新情報 日本禁煙科学会 高橋裕子
- ◇午後の部
 - 情報交換会、日本禁煙科学会認定禁煙支援士試験
 - 身近な薬物依存とタバコ 成和薬局高水前店 戸田康紀
 - 禁煙支援実践編&禁煙ワールド・カフェ ヒカタ薬局 原 隆亮
- ◇Q&A

【報告】

第217回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 和歌山

【講習会】

- ◆開催日：2016年（平成28年）6月25日（日）
- ◆場所：日本赤十字社和歌山医療センター 12F多目的ホール室（和歌山県和歌山市）
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（和歌山）、禁煙マラソン
- ◆後援：（一社）和歌山県医師会、（一社）和歌山県歯科医師会、（一社）和歌山県薬剤師会、（公社）和歌山県看護協会、たばこ問題を考える会・和歌山、和歌山禁煙教育ボランティアの会、日本赤十字社和歌山医療センター、健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

- ◇禁煙支援基礎コース
 - 座長 上田内科クリニック 上田晃子
 - 職場の禁煙推進のための基礎知識 日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器内科 池上達義
 - 職場での禁煙支援のポイント 日本禁煙科学会 高橋裕子
- ◇製品情報
 - 禁煙補助薬ニコチネルについて グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社 学術担当者
- ◇禁煙支援実践編
 - 座長 和歌山県立医大内科学第三講座 赤松啓一郎
 - ガチンコ禁煙支援 日本禁煙科学会 高橋裕子
- ◇情報交換会と筆記試験
 - 情報交換会、日本禁煙科学会認定禁煙支援士試験
- ◇和歌山での禁煙推進活動の紹介
 - 座長 和歌山県看護協会 山本喜久
 - 和歌山県学校薬剤師の最近の取り組み 和歌山県薬剤師会 山下真経
 - 和歌山県立医大の禁煙活動への取り組み 和歌山県立医大附属病院 岡本香津美
- ◇特別講演
 - 座長 那智勝浦町立温泉病院 山本康久
 - 人柄別やる気を引き出す禁煙支援 大阪商業大学 東山明子
- ◇Q&A

日本禁煙科学会HP

URL: <http://www.jascs.jp/>

※日本禁煙科学会ホームページのアドレスです。
※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。



ふえる笑顔 禁煙ロゴ

筋肉の疾患で体の不自由な浦上秀樹さん（埼玉県在住）が、口に筆を取って書いてくださった書画です。「けんこうなしゃかい ふえるえがお」という文字を使って『禁煙』をかたどっています。

※拡大画像は日本禁煙科学会ホームページでご覧頂けます。
※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。

URL : http://www.jascs.jp/gif/egao_logo_l.jpg



編集委員会

編集委員長 中山健夫
編集委員 児玉美登里 富永典子 野田 隆 野村英樹
春木宥子 三浦秀史
編集顧問 三嶋理晃 山縣然太郎
編集担当理事 高橋裕子

日本禁煙科学会

学会誌 禁煙科学 第11巻(06)
2017年(平成29年)6月発行
URL : <http://www.jascs.jp/>
事務局 : 〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町 948-4
めぐみクリニック(未成年者禁煙支援センター)内
E-mail : info@jascs.jp