

# 【週刊タバコの正体】

Vol.38 第5話～第9話

2017/10 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 38

(No. 521) 第5話 FCTC

ー外国のタバコが高いのはたばこ規制枠組条約という国際条約があるから

前回、タバコの国際的な価格は日本より、かなり高い事を紹介しましたね。喫煙による健康被害を減らすためなのですが、これは『たばこ規制枠組条約 (FCTCi)』という世界保健機関 (WHO) が策定した国際条約があるからなのです。その主だった条文は下表のとおりで、日本を含む世界の168カ国がこの条約を守ることを約束 (批准) しています。

(No. 522) 第6話 高校生の喫煙率

ー本校でもかつては毎週のように喫煙で指導された生徒が...

未成年者の喫煙は「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。だから、君たち高校生が喫煙すると法律違反なのですが、現実には隠れて喫煙をしている生徒の割合は下図のとおりです。

君たちが生まれる前 (1996年と2000年) の男子高校生は3人に一人が喫煙者だったなんて、今では信じられない事態でした。当時は多くの高校生が「タバコはかっこいい」と思っていました。しかし、タバコは人体に「百害あって一利なし」という事実を学んだ現在の高校生は、2014年のグラフが示すとおり30人に一人にまで激減しています。

(No. 523) 第7話 喫煙開始年齢

ー好奇心と興味がわく時期に吸い始めてしまうのは危険...

タバコの正しい知識を持って「一生タバコは吸わない」という態度をとる事はできますが、そんな知識を持つ前の10代の若者にとっては、好奇心や興味本位で喫煙を開始してしまうケースは少なくありません。じつは、若いうちに喫煙を開始してしまうと下図に示すような事態を招きます。

(No. 524) 第8話 老け顔もカッコ悪い

ータバコは老化を早めてしまいます...

写真の2人は双子です。「えっ、そうなん？」と思いませんか。だって、とても同い年には見えませんからね。じつは、20年間タバコを吸い続けた場合 (左) と吸わなかった場合 (右) を化粧でシミュレーションした写真です。タバコが顔の老化を早める事を強調した警告画像なのです。

だから実際に、こんなに老けた顔になるかどうかはわからないのですが、シミュレーションのもとになるようなデータは存在しています。下のグラフを見てください。40歳代の女性において、喫煙者と吸わない人では、顔のしわの割合に大きな差がありますよね。

(No. 525) 第9話 タバコと活性酸素

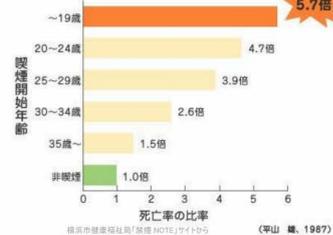
ータバコは老化を早めるだけではなく血管にもダメージを...

前回、喫煙者の顔にはシミやシワが増えてスモーカーズフェイスになってしまう事を紹介しましたね。つまり老化が早まるわけですが、その原因のひとつに“活性酸素”と呼ばれる酸素が関係しています。“活性酸素”は通常より酸化させる力が強いので活性酸素が体内に多くなると、金属が酸化すると錆びるように、カラダも酸化して老けていくと言うわけです。

2017/9-12 Volume 38 SERIAL NUMBER 523 第7話 週刊 タバコの正体

タバコの正しい知識を持って「一生タバコは吸わない」という態度をとる事はできますが、そんな知識を持つ前の10代の若者にとっては、好奇心や興味本位で喫煙を開始してしまうケースは少なくありません。じつは、若いうちに喫煙を開始してしまうと下図に示すような事態を招きます。

喫煙開始年齢別に見た肺がんの死亡率 (非喫煙者を1とする)

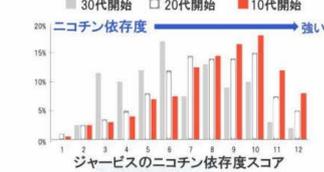


まず、10代から吸い始めると、当然喫煙年数が長くなります。するとそれだけタバコの毒に冒される程度は大きくなるので、上側のグラフにあるように、肺がんの死亡率が非喫煙者に比べると、7倍にもなるのです。

さらに、下側のグラフは「若いほどニコチン依存が強まる」という事を示しています。つまり、未成年のうちからタバコを吸い始めるタバコをやめる事が難しくなると言えるのです。

東京都健康増進局「禁煙 NOTE」サイトより (平山 謙, 1987)

喫煙開始が早いほど禁煙できない



だから、タバコの正しい知識は大人になるまでのできるだけ早い時期に身につけておくに越したことはありません。

産業デザイン科 奥田 恭久



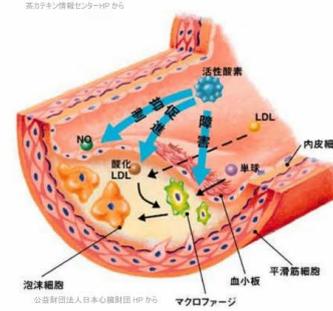
2017/9-12 Volume 38 SERIAL NUMBER 525 第9話 週刊 タバコの正体

前回、喫煙者の顔にはシミやシワが増えてスモーカーズフェイスになってしまう事を紹介しましたね。つまり老化が早まるわけですが、その原因のひとつに“活性酸素”と呼ばれる酸素が関係しています。“活性酸素”は通常より酸化させる力が強いので活性酸素が体内に多くなると、金属が酸化すると錆びるように、カラダも酸化して老けていくと言うわけです。

では、体内に活性酸素が増える要因は何と云うと、下図にあるように紫外線、喫煙、ストレスなのです。タバコを吸うと体内の活性酸素が増え、顔のシミやシワが増えるのですが、じつはそれだけではありません。活性酸素が増えると、もっと具合の悪い事がおこります。



左下の図は、血管の断面図です。血液中に活性酸素が多くなると、血管の内皮細胞が活性酸素によって傷つけられます。すると、その傷口からLDLコレステロールが入り込み、血管の内皮がだんだん厚くなるのです。そうすると、その部分の血管は細くなり血液が流れにくくなります。これが「動脈硬化」と呼ばれる現象です。



血管が細くなり血液の流れが悪くなったり、最悪の場合詰まってしまう大変な事態になります。怖いですが、タバコは血管にもダメージを与えるのです。

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\\_index.html](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。

