

# 【週刊タバコの正体】

Vol.40 第2話～第6話

2018/05 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 40

(No. 545) 第2話 ニコチンのワナ

ーニコチン依存症になっているから吸い続けていること...

どうして、カラダに有害な煙を毎日何回も吸い込む大人が大勢いるのでしょうか。それほど、タバコは美味しくて毎日の生活に欠かせないものなのでしょうか。タバコの煙は決して心地よいものではありません。タバコを吸わない多くの人にとっては、不愉快きわまりないニオイです。

(No. 546) 第3話 覚せい剤の作用

ーニコチン依存症になるしくみは覚せい剤の作用と同じ...

タバコに含まれるニコチンが脳に達するとドーパミンという物質が発生します。このドーパミンは人に快感をもたらすので、この快感を求めてタバコを吸い続けてしまいます。つまり、喫煙者はニコチンに依存しているという事です。

(No. 547) 第4話 見た目に健康

ー見た目に健康であることがタバコの危険性を隠している...

覚せい剤を服用すると脳にドーパミンが発生し、人は快感を得ます。この仕組みはタバコに含まれるニコチンの作用と同じです。しかし、この快感を得るためにタバコを吸い続けるのと覚せい剤に依存してしまうのでは、その症状に大きな違いがあります。

覚せい剤などの薬物に依存してしまうと左図のような症状が現れます。特に幻覚による反社会的行動が発生するケースもあり、覚せい剤の影響は誰の目にもはっきりわかります。

(No. 548) 第5話 30年後に後悔

ータバコは30年以上かけて静かに身体を蝕みます...

タバコを吸い始めると、覚せい剤を服用し薬物依存となるのと同じようにニコチン依存症になってしまいます。来る日も来る日も、毎日タバコを吸い続けなければならない生活を送ることになってしまうのですが、その際、ニコチンを補給すると同時に200種類以上の有害物質も吸い続けてしまいます。

喫煙者の身体にダメージを与えているのは確実ですが、その程度は少しずつなのです。だから、見た目は健康に生活している喫煙者がほとんどです。

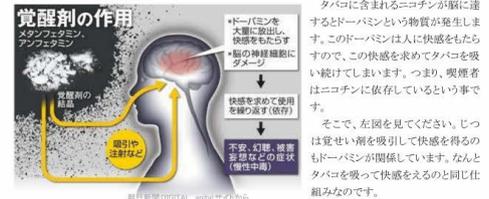
(No. 549) 第6話 タバコさえ

ー1年に一度は目にしてタバコの怖さを...

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。

とても同じ人だと思えませんが、13歳から吸い始めていたタバコが、彼の人生をたった34年にしてしまったのです。本人はもちろん、残された家族にも残酷すぎます。

40 SERIAL NUMBER 546 第3話 週刊 タバコの正体



それに、ニコチンは下記のように覚せい剤と同じような薬物であるヘロインやコカインと比べて、依存症になる割合が強く、やめるのも難しいとされています。

「じゃあ、タバコってすごく危険じゃないの?」と思いませんか。覚せい剤は「覚せい剤取締法」で所持しているだけでも罰せられるのに、タバコは「未成年者喫煙禁止法」で未成年者の喫煙が禁止されているだけで、成人であれば誰でも購入することができるほど自由に販売されています。

どうでしょうか。続きは次回...

産業デザイン科 奥田 恭久

●各使用者の中で依存症になる人の割合

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

●依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール>ヘロイン>ニコチン>コカイン

●依存症になった場合の止めることの難しさ

アルコール>ニコチン=ヘロイン=コカイン>カフェイン



ドクターラスト はたらいたるの健康室 HOWから In WAKO Since 2005

40 SERIAL NUMBER 548 第5話 週刊 タバコの正体

タバコを吸い始めると、覚せい剤を服用し薬物依存となるのと同じようにニコチン依存症になってしまいます。来る日も来る日も、毎日タバコを吸い続けなければならない生活を送ることになってしまうのですが、その際、ニコチンを補給すると同時に200種類以上の有害物質も吸い続けてしまいます。



プリンクマン指数

A=一日に吸うタバコの平均本数  
B=喫煙していた年数

プリンクマン指数 = A × B

※タバコには、多くの発癌物質を含んでいます。プリンクマン指数が高くなるほど、病気のリスクも高くなります。

●一日25本を20年間吸っているなら、プリンクマン指数=500=25本×20年

- 400~600 肺がんの危険性が高くなる
- 600~1200 肺がん・肺気腫 (COPD) の危険性が高くなる
- 1200~ 喉頭がんの危険性が高くなる

この関係を示したのが左図にある「プリンクマン指数」と呼ばれる計算式で、その値が高くなるほど発病する危険性が高くなります。例えば、10代で毎日20本以上のタバコを吸い続けると30代後半でがんになる可能性が出てくるわけです。

タバコは20年、30年後に後悔するのです。

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\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_index.html](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。

