

# 【週刊タバコの正体】

Vol.42 第4話～第7話

2019/02 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 42

(No. 578) 第4話 COPDの発見

一外見上健康な喫煙者にも多くのCOPD予備軍が...

「タバコは悪いものよ、吸っちゃダメよ」

タバコを吸い続けると確実にダメージをうけるのが肺です。とは言っても、その程度は毎日少しずつなので肺の機能が損なわれていても、本人にそんな意識はありません。このような状態が長期間に及ぶと下図にあるように、気管支が炎症や痰など狭くなっていき、さらにその先につながっている肺胞の壁も壊れます。こんな状態になる病気をCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼びます。

多くの喫煙者がこの病気になりますが、咳や痰がからむなどの症状だけで病気になりかけていると気づく人は少なく、国内に500万人はいると言われています。

(No. 579) 第5話 みんなが笑顔に！

一禁煙すればみんなが笑顔！（佐川急便健保のポスター）...

「たばこ」で、ガタ落ち！・・・

宅配便の佐川急便が作成した就業時間中の禁煙を広報するポスターのキャッチコピーです。

配達員が常習的にタバコを吸っていると、届けた荷物がタバコくさくなります。左図のイラストのように「荷物が、すごくとばこ臭い」「佐川さんには、もう来てほしくないわ」「このおじさん、たばこ臭い」なんていう事になり、あなたと会社の印象がガタ落ちしますよ。それに禁煙すると品質向上、健康増進、家族の健康につながりイイコトが増えます。と訴えています。

(No. 580) 第6話 きれいな空気のお店

一禁煙飲食店は10年間で3倍以上も増えている...

多くの人が集まる場所は受動喫煙を防止するために、禁煙となっているところがほとんどです。ところが、もっともタバコの煙やニオイがして欲しくないと思う飲食店が禁煙になっていない場合が多い事を知っているでしょうか。これは、「タバコは大人の嗜好品しこうひん」だとされた一昔前の慣習で、食事をしながらタバコを吸うのは当たり前だった時代が長かったせいなのです。

しかし、左の表を見てください。禁煙飲食店を紹介する「禁煙スタイル」サイトに掲載された禁煙飲食店の数はこの10年で3倍以上になりました。喫煙率も随分減りましたから当然の流れです。

(No. 581) 第7話 健康な企業

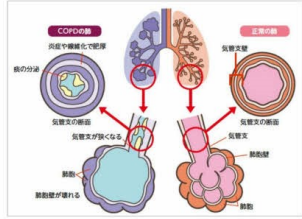
一健康経営はじめました(JR西日本)...

左図はJR西日本の社員向けの健康経営の告知ポスターで、「社員の健康が会社の財産、安全を支えているのは皆さんの健康です。」と訴えています。

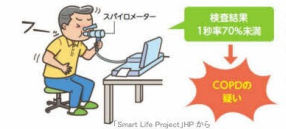
JR西日本のHPによると「健康経営」とは、社員の健康の維持・増進を支援することで、企業の生産性や価値の向上を目指すもので、2022年度末までに以下のような行動目標を掲げているそうです。

Serial number 578 第4話  
週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると確実にダメージをうけるのが肺です。とは言っても、その程度は毎日少しずつなので肺の機能が損なわれていても、本人にそんな意識はありません。このような状態が長期間に及ぶと下図にあるように、気管支が炎症や痰など狭くなっていき、さらにその先につながっている肺胞の壁も壊れます。こんな状態になる病気をCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼びます。



多くの喫煙者がこの病気になりますが、咳や痰がからむなどの症状だけで病気になりかけていると気づく人は少なく、国内に500万人はいると言われています。昨今では、そんな人を見守るために健康診断などで、スパイロメータという機器を使って、息を吐く力を測定しています。



下図にあるように、COPDになっていることに気づかず喫煙を続けていると、早期に見出し禁煙するのは、その後の人生に大きな差がでます。皆さんはもちろんです、身近な人にもこの事を教えてあげてください。



Serial number 579 第5話  
週刊 タバコの正体

「たばこ」で、ガタ落ち！  
あなたと会社の良い印象...



「たばこ」で、ガタ落ち！・・・  
宅配便の佐川急便が作成した就業時間中の禁煙を広報するポスターのキャッチコピーです。

配達員が常習的にタバコを吸っていると、届けた荷物がタバコくさくなります。左図のイラストのように「荷物が、すごくとばこ臭い」「佐川さんには、もう来てほしくないわ」「このおじさん、たばこ臭い」なんていう事になり、あなたと会社の印象がガタ落ちしますよ。それに禁煙すると品質向上、健康増進、家族の健康につながりイイコトが増えます。と訴えています。



このポスターは、佐川急便関連企業の従業員が加入する健康保険組合が作成したもので、従業員に向けた健康啓発が目的なのです。



じつは、就業時間中禁煙は佐川急便だけではなく、いくつもの企業で実施されています。従業員の健康を重視するからこそ禁煙に取り組むのですが、上のポスターのように、客先にタバコにおいて不快感を与える事は、どんな企業にとっても歓迎すべき事ではないでしょう。だから、下のポスターのように「禁煙すると、みんなが笑顔に！」となれば良いですね。



皆さんのほとんどは「一生タバコを吸わないつもり」の人ばかりなので、自分自身が禁煙に取り組むことはないでしょう。でも、皆さんの回りからもタバコにおいがかたくなれば快適な社会になるのは間違いありません。「禁煙すると、みんなが笑顔に」になれるよ、みんなで応援しましょう。

就業時間中は禁煙です!  
Zero Tobacco In WAKO Since 2005

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。

