

【週刊タバコの正体】

Vol.43 第1話～第5話

2019/05 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 43

(No. 585) 第1話 和工の伝統

一学校にタバコの気配がないのが当たり前、という時代に...

新入生の皆さん、ようこそ和工へ。これから少しずつ高校生活に慣れて、充実した毎日を送って下さい。一方、上級生の皆さんは一つ学年があがった自覚を持って、後輩に良い手本を示せるよう心がけて欲しいと思います。先輩の良い手本は後輩にとって「和工の常識」となります。先輩から後輩への意識や振る舞いの伝承が100年を超える和工の伝統や歴史となってきたわけですが、近年「和工生はタバコを吸わない」という伝統が新しく加わりつつあります。

(No. 586) 第2話 ニコチン依存のワナ

一タバコがやめられなくなるのはニコチン依存症という病気のせい...

タバコを吸い始めると、なぜかやめられなくなり、毎日必ず何本も吸いたくなってしまいます。タバコの煙は、それほど美味しいのでしょうか。

(No. 587) 第3話 令和元年

一タバコ あらたな“令和”はどんな時代になるのか?...

タバコは人々の健康を害し、様々な病気の原因となり寿命さえ縮めてしまいます。なのに、タバコを吸い始めると、「タバコは体に悪い」と分かってもやめられなくなるのは、“ニコチン依存症”になってしまっているからなのです。一旦、ニコチン依存症になってしまった人の多くは、一生毎日タバコを吸い続けます。ということは、ニコチン依存症の人は一生タバコを買い続けなければならない訳です。

(No. 588) 第4話 イライラ解消と血流

一タバコ 血管や血流がダメージを受け続ける事...

一旦タバコを吸い始めてしまうと、毎日何本も吸わずいられなくなります。その仕組みは、下図に示すとおりタバコに含まれているニコチンのせいであることは以前も紹介しましたね。つまり快感を得るためにタバコを吸ってニコチンを補っているわけですが、残念ながらニコチンは快感をもたらすと同時に血管を収縮させる働きもします。そしてタバコの煙に含まれる一酸化炭素は血液が酸素を運ぶのを妨げます。さらに活性酸素は免疫力を低下させ、結果的に血管を痛めます。

(No. 589) 第5話 「ちょっと」ではすまない

一タバコに寛容な風潮が残っている...

現代、タバコが人々の健康を害することは世間の常識となっています。加えて、その煙やニオイを不快に感じる人はたくさんいます。だから、世の中の多くの場所は禁煙が当たり前になってきていますし、仕事場も当然禁煙です。

だとすると、喫煙者は仕事中タバコを吸えないのでしょうか。できればそうした方が本人の健康のためにも良いのですが、ニコチン依存症の人は何時間もタバコを我慢することはできません。だから、下図に示すように、勤務時間中に何回か、屋外や喫煙所でタバコを吸うために職場を離れる事になります。例えば、5階にあるオフィスから屋外にタバコを吸いに行った...

Serial number 585 第1話 週刊 タバコの正体



新入生の皆さん、ようこそ和工へ、これから少しずつ高校生活に慣れて、充実した毎日を送って下さい。一方、上級生の皆さんは一つ学年があがった自覚を持って、後輩に良い手本を示せるよう心がけて欲しいと思います。

先輩の良い手本は後輩にとって「和工の常識」となります。先輩から後輩への意識や振る舞いの伝承が100年を超える和工の伝統や歴史となってきたわけですが、近年「和工生はタバコを吸わない」という伝統が新しく加わりつつあります。

紙巻たばこ煙有害物質の主成分と副成分中の含有量

有害物質名	主成分	副成分
ベンゾ(a)ピレン	20-40	68-138
ジフルオロアセトン	5.7-43	680-623
メチルニトロソアミン	0.4-5.9	9.4-30
ジエチルニトロソアミン	1.3-3.8	8.2-73
N-ニトロソニコチン	100-950	500-2750
4-(N-メチル-N-ニコチンアミド)-3-ゼチルピリジジン	80-220	800-2200
ニコトニコリン	51-22	204-387
発がん物質キリリン	1700	18000
メチルキリリン類	700	8000
ヒドラジン	32	96
2-ナチルアミン	1.7	67
4-アミノフェニール	4.6	140
トルイジン	160	3000
●その他の有害物質(mg/本)		
タール(総量として)	10.2	34.5
ニコチン	0.46	1.27
アンモニア	0.16	7.4
一酸化炭素	31.4	148
二酸化炭素	63.5	79.5
窒素酸化物	0.04	0.051
フェニール類	0.228	0.693
●厚生労働省の最新「たばこ情報」サイトから		

じつは、ほとんどの和工生は「タバコを一生吸わない」と思っています。それは、ほとんどの生徒が左の図表にあるようなタバコの有害性を知っているからなのです。

タバコには4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち有害物質が200種以上もあり、そのなかには左表に示すような発がん物質もあるのです。まるで毒の苗留のような商品です。そんなモノを吸い込めば上図のように身体のいろいろな器官がダメージを受けるのは当然です。

だから「タバコを一生吸わない」と思うのは当然です。



Serial number 589 第5話 週刊 タバコの正体

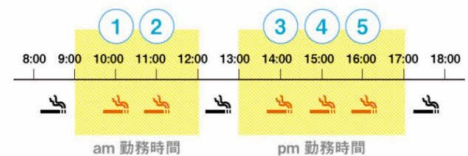
現代、タバコが人々の健康を害することは世間の常識となっています。加えて、その煙やニオイを不快に感じる人はたくさんいます。だから、世の中の多くの場所は禁煙が当たり前になってきていますし、仕事場も当然禁煙です。

だとすると、喫煙者は仕事中タバコを吸えないのでしょうか。できればそうした方が本人の健康のためにも良いのですが、ニコチン依存症の人は何時間もタバコを我慢することはできません。だから、下図に示すように、勤務時間中に何回か、屋外や喫煙所でタバコを吸うために職場を離れる事になります。例えば、5階にあるオフィスから屋外にタバコを吸いに行ったとしたら、下図のように1回あたり10分前後はかかるでしょう。一日5回喫煙すると一時間近くも仕事を休んでしまいますよね。

喫煙者にとっては「ちょっとタバコを吸いに行きます」という行動は当然なから知れませんが、企業の経営者にとってみれば毎日1時間近くも仕事を中断されたのでは「ちょっと」ではすまされません。だから、昨今では「喫煙者は採用しません」という企業が現れてきます。タバコを吸い始めると、こんなところでも不利な状況となってしまふ事を知っておきましょう。

産業デザイン科 奥田 恭久

喫煙者が勤務中に離席すると



午前の勤務時間中に2本、午後の勤務時間中に3本、喫煙する人は、
離席5回×10分=合計50分の職場離席

※1回の喫煙時間が10分の場合



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。

