

【週刊タバコの正体】

Vol.44 第1話～第5話

2019/09 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 44

(No. 598) 第1話 第16回アンケート結果

—タバコは有害でかつこ悪いと考えている生徒が大多数...

みなさん、夏休みはいかがでしたか。1ヵ月もあつたはずですが、あつと言う間に過ぎてしまい、まだ休んでいたいと思っている人も多いでしょうが、2学期が始まりました。気持ちを切り替えて学校生活を充実させて下さい。

(No. 599) 第2話 大病につながる

—タバコは身体にどんなダメージを与えるのか繰り返し伝えたい...

タバコの煙には三大有害物質と呼ばれる「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の他に何百種類もの有害物質が含まれています。そんな煙を毎日吸い続けると、身体はどれほどのダメージを受けるのでしょうか。

下の図にあるように、交感神経が刺激されて血圧や血糖値が上昇するほか、中性脂肪やコレステロールが増加するなどして動脈硬化が進行します。つまり喫煙を続けると全身の血管が傷んでいくわけです。さらに血液の粘度も増え血流が悪くなるため傷んだ血管は、詰まったり破れる危険性が高くなります。

(No. 600) 第3話 確率は3倍

—発症確率が3倍になる病...

人間の血管は動脈、静脈、毛細血管を合わせると10万キロメートルもあります。なんと地球を二周半するほど長いのですが、タバコを吸い続けると、どこかの血管が詰まったり破れる危険性が高くなります。

もし脳の血管が詰まると「脳のう梗塞こうそく」、破れて出血すると「脳出血」「クモ膜下出血」という病気になります。いずれも発症後の処置が遅れると脳の損傷度合いが大きくなるので、手足が麻痺するなどの後遺症が残ります。

(No. 601) 第4話 それでもタバコを

—自分の細胞が壊死するなんて...

タバコを吸い続けると血管が傷みます。すると血液がきちんと体じゅうに運ばれなくなりますよね、そうなるので、どうなるのでしょうか。血液が流れなくなった血管の周辺には酸素と栄養が補給されなくなるので、その部分の細胞は死滅します。この状態は「壊死えし」と呼ばれ、壊死をおこした皮膚や臓器の表面が融解したり、はがれたりします。この状態を「潰瘍かいよう」と言います。

(No. 602) 第5話 心筋梗塞と禁煙条例

—やっぱり、それでもタバコを吸いますか...

タバコは血管を傷める事をくり返し伝えていますが、まだ続きがあります。今回は心臓の血管が傷んだ場合の病気を紹介します。

左図にあるように心臓には身体じゅうに血液を送り出す太さ2cmの大動脈をはじめとして、毎分60～80回も鼓動する心臓の筋肉(心筋)を動かし続けるための血管(冠状動脈)がたくさん存在します。この血管に異常があると命にかかわる大変なことになります。...

「週刊タバコの正体」600号発行

■600回(2019.09.17)

2005年4月の創刊から14年を経過して600話を迎えました。休憩のたびにトイレがタバコの煙で充満していた状況をなんとかしたいとの思いで始めましたが、600回も続ける事になるとは思っていませんでした。

当初、私自身も含め誰も「こんなプリントで生徒の喫煙をなくすことなんて、できるわけがない」と感じていましたが、ダメでもともとで教育してみようと考えたわけです。地元の禁煙教育関係者や日本禁煙科学会の皆さんの協力のおかげで、毎週の発行が1年2年と続くうちに、気が付けばトイレの喫煙はなくなりました。そして、このころ社会全体の風潮も禁煙傾向となったことも追い風となり、14年が過ぎていった感じです。

「タバコをやめさせたい」と思って始めたものの、結果的には「吸い始めさせない」教育が功を奏した形になったと感じています。今後も、一人でも多くタバコを吸わない大人を育てるために続けていきたいと思えます。(奥田恭久)



人間の血管は動脈、静脈、毛細血管を合わせると10万キロメートルもあります。なんと地球を二周半するほど長いのですが、タバコを吸い続けると、どこかの血管が詰まったり破れる危険性が高くなります。

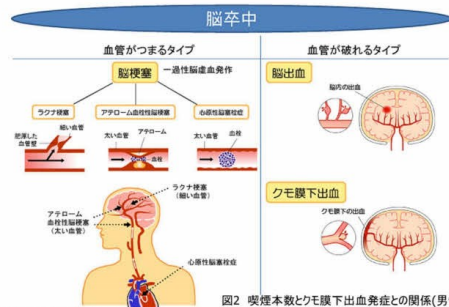


図2 喫煙本数とクモ膜下出血症との関係(男性)



もし脳の血管が詰まると「脳梗塞」、破れて出血すると「脳出血」「クモ膜下出血」という病気になります。いずれも発症後の処置が遅れると脳の損傷度合いが大きくなるので、手足が麻痺するなどの後遺症が残ります。

右のグラフは、タバコを吸うとそんな怖い病気になる可能性が高くなることを示しています。タバコを吸わない人に比べ毎日何本も吸い続けると発症する確率は3倍以上にもなるのです。

こんなにしっかり差がでるほどタバコは血管にダメージを与えるのですから、タバコに手を出すことは危険です。



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

※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。

