

【週刊タバコの正体】

Vol.46 第1話～第5話

2020年6月

和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 46

(No. 622) 第1話 感染拡大防止

—平喫煙者はコロナウイルスに感染すると重症化しやすい?...

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。

さて、世界は新型コロナウイルスの猛威に震えています。感染すると重度の肺炎になり命を落とす人が増えています。私たち一人一人が感染しないよう細心の注意を払い、感染の拡大を食い止める努力をする事が求められています。このプリントは、皆さんにタバコの有害性を伝えるために継続的に発行していますが、今回は人類史上でも数少ない危機を脱するために、感染防止の意識を強く持つ事を強調したいと思います。

(No. 623) 第2話 予想以上に危険

—タバコの副流煙は予想以上に危険...

タバコの煙には様々な有害物質が含まれています。その煙を吸い込むのはタバコを手に入れている喫煙者本人だけではなく、煙は空気の流れに乗ってあたり一面に漂うので、火のついたタバコの周辺にいる人は、タバコの有害物質を吸い込んでしまいます。これが「受動喫煙」と呼ばれる“望まない喫煙”です。

(No. 624) 第3話 北海道美瑛市

—受動喫煙をなくすと... (日本の事例)...

喫煙者のタバコの煙を吸われる受動喫煙は、かなり危険だという事をすでに紹介しましたね。喫煙者本人が吸い込む主流煙より、火が付いている先端から出る副流煙の方が有害物質の濃度ははるかに高いので、知らないうちに吸わされてしまった人は健康被害を受けているはず。しかし、その程度は小さいので目に見えた形ですぐには現れません。毎日何本も吸い続ける喫煙者でさえ、タバコのせいで病気になるまで30年以上かかるのですから、受動喫煙による健康被害はさらに見えにくいでしょう。

(No. 625) 第4話 加熱式なら

—喫煙者には加熱式タバコは魅力的...

近年、喫煙者は受動喫煙に気を使いながらタバコを吸わなければなりません。白い煙をまき散らかさないようにしながらタバコを手にする人は多いと思います。火がついている間ずっと副流煙は出っ放しなので、さぞ気がひけることでしょう。

(No. 626) 第5話 ニコチンのワナ

—どうしてタバコはやめられなくなるのか?...

何かのきっかけでタバコを吸い始めてしまった喫煙者の中には、「タバコはやめた方がよいのはわかっているけど、やめられない」という人が多いと思います。

「やめたいのにタバコを我慢できないのは、意志が弱いから」などと言われることがありますが、左図に示すように意志の届かない“脳”の働きが影響しているので、気持ちだけではタバコをやめるのは難しいのです。



Serial number 622

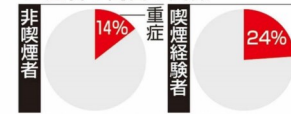
第1話

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。

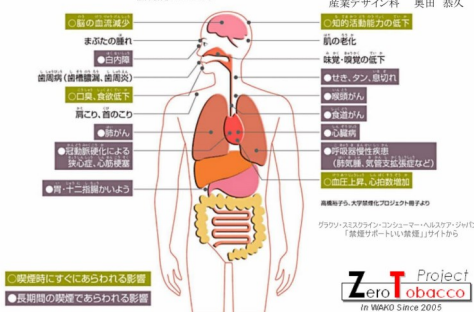
さて、世界は新型コロナウイルスの猛威に震えています。感染すると重度の肺炎になり命を落とす人が増えています。私たち一人一人が感染しないよう細心の注意を払い、感染の拡大を食い止める努力をする事が求められています。このプリントは、皆さんにタバコの有害性を伝えるために継続的に発行していますが、今回は人類史上でも数少ない危機を脱するために、感染防止の意識を強く持つ事を強調したいと思います。

喫煙経験の有無と新型コロナウイルスの重症者の割合の関係



※中国の患者1099人の分析による

福井新聞ONLINEから



喫煙時にすぐにあられる影響
●長期喫煙であられる影響

産業デザイン科 奥田 恭久
Zero Tobacco
in WAKO Since 2005



Serial number 626

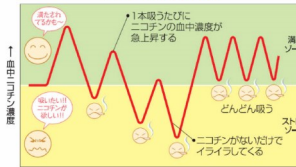
第5話

週刊 タバコの正体

たばこをやめられなくなるニコチンのワナ！



血中ニコチン濃度と時間



日本心臓財団「禁煙のすすめ」から

Anne Delber Clinical Bioscience 48(1), 1996年

体内に入ったニコチンはすぐに消えてしまうので、ニコチン依存症の人は左図のように頻りにタバコを吸ってニコチンを補給しないと落ち着かなくなってしまいます。

こんな「ニコチンのワナ」にかからないために、タバコに手を出してはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco
in WAKO Since 2005

毎週火曜日発行

URL: https://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。

