

# 【週刊タバコの正体】

Vol.48 第1話～第3話

2021年01月

和歌山工業高校 奥田 恭久

## ■Vol. 48

### (No. 652) 第1話 コロナに負けないために

ーコロナ禍。免疫力を保つためにもタバコも「不要・不急」...

2021年(令和3年)を迎えました。新しい年の始まりですが、皆さんにとっては1年の締めくくりとなる3学期のスタートです。気持ちを切り替えて進級や卒業に向けてしっかり頑張ってくださいとありますが、世間は新型コロナウイルスの流行が始まって1年近くたっても、今なお感染者が増える一方です。この状況では、少なくとも私たち一人一人が注意深く感染予防対策をとりながら生活しなければならない事も意識してもらいたいと思います。

このウイルスに感染すると発熱、咳、味覚・嗅覚障害などの症状が現れ軽症者と重症者にわかれるそうです。そして感染しても無症状の場合もあるので注意しなければなりません。症状のある人の約8割が軽症で、自宅療養で快復するそうです。しかし一方で重症化し死亡する人は毎日30人を超えている状況です。

そこで、左図を見て下さい。重症化しやすいとされる人の特徴を示しています。高齢者や持病のある人などの他に喫煙者も含まれていますよね。

私たちには自然界にあるウイルスや細菌に負けないよう免疫力が備わっていますが、その力が弱ると重症化しやすいと考えられます。その免疫力を低下させる原因には左図のようなものがあり、喫煙もその一つなのです。コロナに負けないためにもタバコは不要です。

### (No. 653) 第2話 飛沫感染防止

ー今回はタバコではなくコロナの感染拡大防止の注意喚起...

新型コロナウイルスの感染拡大がおさまりません。東京や大阪周辺の都道府県には緊急事態宣言が出され、身近なところでも感染者が発生するようになってきましたので、タバコではなくコロナの話をして。目に見えないウイルスの感染経路は上図にあるように空気感染、飛沫感染、接触感染だとされています。

会話、せき、くしゃみによる飛沫感染を防ぐために必要な距離(ソーシャルディスタンス)を確保した生活をしなければなりません、空気が乾燥する冬場は、飛沫が漂いやすくなるので、一層注意が必要です。

皆さん、通常の日常生活を守るために、くれぐれも油断しないように気をつけて下さい。

### (No. 654) 第3話 IQOSは灰がでない

ー加熱式も人体に有害なタバコ...

「紙巻たばこは灰が出る」しかし、「IQOSは灰がでない」だから灰皿や床の掃除がラクになる。「紙巻たばこはあなたを臭くする」しかし、「IQOSはあなたを臭くしにくい」だから家族に迷惑をかけにくい。最近、こんな広告が新聞に連続して掲載されていました。IQOS(アイコス)とは火を使わない加熱式タバコの商品名です。「火で燃やさないで灰や煙やニオイも気にすることなく使用できますよ」と宣伝しています。確かに喫煙者にとっては魅力的な商品なので、近年加熱式タバコの利用者は増加し...

Serial number 652 第1話  
週刊 タバコの正体

2021年(令和3年)を迎えました。新しい年の始まりですが、皆さんにとっては1年の締めくくりとなる3学期のスタートです。気持ちを切り替えて進級や卒業に向けてしっかり頑張ってくださいとありますが、世間は新型コロナウイルスの流行が始まって1年近くたっても、今なお感染者が増える一方です。この状況では、少なくとも私たち一人一人が注意深く感染予防対策をとりながら生活しなければならない事も意識してもらいたいと思います。

このウイルスに感染すると発熱、咳、味覚・嗅覚障害などの症状が現れ軽症者と重症者にわかれるそうです。そして感染しても無症状の場合もあるので注意しなければなりません。症状のある人の約8割が軽症で、自宅療養で快復するそうです。しかし一方で重症化し死亡する人は毎日30人を超えている状況です。

NHK 「重症化しやすい」とみられる人は? (※ COVID-19)

65歳以上の高齢者	慢性の肺の病気 ・心臓病 ・糖尿病 ・肝臓の病気 持病がある人	慢性の腎臓病で 透析治療
喫煙者	がん治療・臓器移植などで 免疫低下	重度の肥満

免疫力を低下させる主な原因

- 加齢** 年齢が上がるにつれて、免疫細胞の数が減り、免疫機能が低下します。
- 喫煙** 喫煙による酸化ストレスが免疫細胞を傷つけ、免疫機能を低下させます。
- ストレス** ストレスは免疫細胞の働きを抑制し、免疫機能を低下させます。
- 栄養不足** 栄養不足は免疫細胞の働きを抑制し、免疫機能を低下させます。
- 生活習慣** 生活習慣が乱れることで、免疫機能が低下します。

そこで、左図を見て下さい。重症化しやすいとされる人の特徴を示しています。高齢者や持病のある人などの他に喫煙者も含まれていますよね。

私たちには自然界にあるウイルスや細菌に負けないよう免疫力が備わっていますが、その力が弱ると重症化しやすいと考えられます。その免疫力を低下させる原因には左図のようなものがあり、喫煙もその一つなのです。

コロナに負けないためにもタバコは不要です。

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

Serial number 654 第3話  
週刊 タバコの正体

「紙巻たばこは灰が出る。しかし、IQOSは灰がでないから灰皿や床の掃除がラクになる。」

「紙巻たばこはあなたを臭くする。しかし、IQOSはあなたを臭くしにくいから家族に迷惑をかけにくい。」

最近、こんな広告が新聞に連続して掲載されていました。IQOS(アイコス)とは火を使わない加熱式タバコの商品名です。

「火で燃やさないで灰や煙やニオイも気にすることなく使用できますよ」と宣伝しています。確かに喫煙者にとっては魅力的な商品なので、近年加熱式タバコの利用者は増加し、棒付きキャンディーを口に含んでいるようにして喫煙している人の姿を目にする事が増えてきました。

でも、「臭れなくタバコを吸える」手軽さを勧めてもよいのでしょうか?

じつは、この広告の一番下に「加熱式たばこの煙(蒸気)は、発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたと周りの人の健康に悪影響があるかもしれません。」と注意書きがされていました。

広告の大半で「灰や煙やニオイがでない事」を強調していますが、本来人々の健康に悪影響がでるの方が重要だと思いませんか?

紙巻たばこはあなたを臭くする。 灰や煙やニオイがでない加熱式も有害なタバコであることを、ちゃんと知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

加熱式たばこの煙(蒸気)は、周りの人の健康への悪影響が否定できません。発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。

Zero Tobacco Project  
In WAKO Since 2005

毎週火曜日発行



URL: [https://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_index.html](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。

