

# 【週刊タバコの正体】

Vol.51 第5話～第8話

2022年02月

和歌山工業高校 奥田恭久

## ■Vol. 51

### (No. 695) 第5話 タバコとぜんそく

—ぜんそく患者にとってタバコの煙は脅威…

激しいせきやたんがでる喘息（ぜんそく）という病気を知っていますか。右図のように、気管支などの気道がアレルギー反応で炎症をおこす病気です。アレルギーの原因となるアレルゲン（抗原）にはダニや花粉などがありますが、アレルゲン以外にタバコの煙にも反応する場合も多くあるそうです。

国内の患者数は約800万人とされており、グラフのように近年では喘息で亡くなる人が2000人近くもいます。

### (No. 696) 第6話 タバコの火事

—“火”を使うタバコにつきまとう火事…

タバコを吸うには“火”が必要です。だから火事の心配がついてまわります。加熱式タバコの場合はその心配はいりませんが、現状では火をつける紙巻タバコを吸っている喫煙者が大多数です。そこで、下のグラフを見てください。じつは、出火原因の第1位が“タバコの火”なのです。全国に推定で約1800万人もいる喫煙者が毎日何回もタバコに火をつけるのですから、火事のリスクは高くなるのも当然かもしれません。

喫煙者には、火種の落下、捨て方や捨てる場所に十分注意してもらわなければなりません、無用な火事をなくすためには喫煙者をもっと減らしたいものです。

### (No. 697) 第7話 オミクロン株

—タバコはコロナウイルスの重症化リスクを高める…

新型コロナウイルスの感染が急拡大しています。オミクロン株と呼ばれる変異種が世界中に広がり日本では感染爆発の第6波が起こっています。和歌山県でも「まん延防止等重点措置」が適用されるほど今までにないペースで感染者が増加し、身近なところでも感染者が増えています。特にオミクロン株は感染（伝播）しやすいと言われていたので、不要不急の外出を控える、人混みや密を避ける、マスクの着用、手洗い・殺菌など感染防止に細心の注意を心がけてください。

感染者の多くは風邪と同じような症状で済むようですが重症化すると死亡する場合があります、全国では毎日100人以上が亡くなっています。そこで、下のグラフを見てください。コロナウイルス感染者が重症化する割合は、喫煙者もしくは喫煙経験者の方が高いという調査結果が報告されています。

### (No. 698) 第8話 タバコと食事

—タバコは、健康の源になる食事も制限…

禁煙者の多くは「タバコをやめたら、ごはんが美味しくなった」という感想を口にします。それはタバコに含まれるニコチンに食欲を抑える作用があるので、禁煙すると食欲が戻りおいしく食事ができるようになるからです。タバコを吸い続けると、消化管の働きが低下し胃の不快感が生じやすくなったり、血糖値が上がりぎみとなり空腹を感じにくくなるそうです。さらに、タバコの煙に含まれるタールやニコチンが味覚や嗅覚を鈍化させるなど…

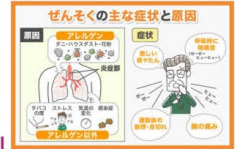


Serial number 695

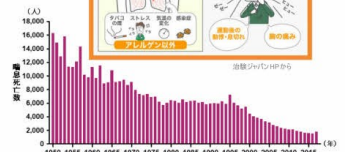
第5話

## 週刊 タバコの正体

激しいせきやたんがでる喘息(ぜんそく)という病気を知っていますか。右図のように、気管支などの気道がアレルギー反応で炎症をおこす病気です。



国内の患者数は約800万人とされており、グラフのように近年では喘息で亡くなる人が2000人近くもいます。



そんな喘息の人たちには、タバコの煙は平穏な生活を奪う発作の原因となるのですが、その事を知っている人は少ないと思われます。だから、下の4コマ漫画のような場面は、喫煙者だけではなく周りの人も、特に見守りてほしいかもしれません。



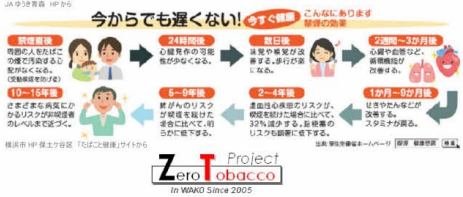
Serial number 698

第8話

## 週刊 タバコの正体

禁煙者の多くは「タバコをやめたら、ごはんが美味しくなった」という感想を口にします。それはタバコに含まれるニコチンに食欲を抑える作用があるので、禁煙すると食欲が戻りおいしく食事ができるようになるからです。タバコを吸い続けると、消化管の働きが低下し胃の不快感が生じやすくなったり、血糖値が上がりぎみとなり空腹を感じにくくなるそうです。さらに、タバコの煙に含まれるタールやニコチンが味覚や嗅覚を鈍化させるなど、おいしく食事を食べる要因が減るばかりです。とわけて図に描かれているように、甘い、旨い、うまいと感じにくくなるので塩辛い高濃度の味が好きにならざるを得ず、いっそう身体にやさしくありません。

タバコを吸い始めるのが一番ですが、喫煙者でも禁煙すれば数日後には味覚が回復します。喫煙者にはぜひ禁煙することを勧めてあげてください。



毎週火曜日発行



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

