

# 【週刊タバコの正体】

Vol.55 第1~第4話 2023年04月 和歌山工業高校 奥田恭久

Serial number 742 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。これからは高校生として自覚と責任を持って生活ができるよう、少しずつ頑張ってください。上級生の皆さんも一つ学年があがった分、さらにしっかり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。

タバコ煙の成分 4000種類以上の化学物質  
約70種類の発がん性物質

気相に含まれる有害物質		粒子相に含まれる有害物質	
物質	生物活性	物質	生物活性
ジメチルニコロシアミン	がん原物質	ベンツピレン	腫瘍発生物質
ニコロピロリジン	がん原物質	ベンツアントラセン	腫瘍発生物質
ヒドロラン	がん原物質	ビレン	発がん協力物質
塩化ヒニール	がん原物質	フルオランセン	発がん協力物質
クレタン	腫瘍発生物質	ニコル化合物	がん原物質
ホルムアルデヒド	線毛傷害物質、発がん協力物質	カドミウム化合物	がん原物質
シアン化水素	線毛傷害物質、毒性物質	ナフタレン	発がん協力物質
アクリロイン	線毛傷害物質	トメチルイソトル	発がん協力物質
アセトアルデヒド	線毛傷害物質	カフェール	発がん協力物質
縮合炭化水素(NOX)	毒性物質	ヒ素	がん原物質
アンモニウム	毒性物質?	ニコチン	毒性物質
ピリジン	毒性物質	フェノール	線毛傷害物質
一酸化炭素	毒性物質	クレゾール	線毛傷害物質

WYNDER EL and Hoffmann D : Tobacco and health N.Engl.J.Med. 1979

さて、新年度も皆さんの健康な将来のためにタバコの有害性を毎週少しずつ勉強してもらいます。ご覧のようにタバコには山ほどの有害成分が含まれています。こんなものを毎日吸い込んでいては間違いなく健康を害し、左図のような様々な病気になる確率が高くなります。その事を今のうちにしっかり学んでおきましょう。

産業デザイン科奥田恭久

**Zero Tobacco**  
in WAKO Since 2005

■Vol. 55

(No. 742) 第1話 新入生に向けて

—「健康な将来」のためにタバコは不要—

新入生の皆さん、ようこそ和工へ。これからは高校生として自覚と責任を持って生活ができるよう、少しずつ頑張ってください。上級生の皆さんも一つ学年があがった分、さらにしっかり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、新年度も皆さんの健康な将来のためにタバコの有害性を毎週少しずつ勉強してもらいます。

ご覧のようにタバコには山ほどの有害成分が含まれています。こんなものを毎日吸い込んでいては間違いなく健康を害し、左図のような様々な病気になる確率が高くなります。

その事を今のうちにしっかり学んでおきましょう。

■Vol. 55

(No. 743) 第2話 ニコチンとドーパミン

—なぜタバコはやめられないの?—

---タバコの煙ってどんな味?

一度吸い始めるとやめられなくなるほどおいしいの?---

有害成分だらけの煙がおいしいわけがありません。それどころか吸い込んだ途端にむせ返ってしまい味なんか感じる余裕はありません。なのに、どうして吸い続ける人が多いのでしょうか。

それは、左図のとおりタバコに含まれるニコチンの仕業なのです。ニコチンは脳に届くと快感や快楽をもたらすドーパミンという物質を放出させます。つまり、煙たいけれどタバコを吸うと気持ち良くなるわけなのです。このドーパミンの分泌レベルは次の図のとおり平常時の2倍を超えるのですから一度この快感を知ってしまった脳は、ニコチンを欲しがらるようになるのです。これが”ニコチン依存症”なわけです。

すると時間が経ってニコチンが無くなってしまいう度に脳はニコチンを要求する事になり、一日に何回もタバコが吸いたくてイライラする状態になってしまうのです。

こうなると、下図のようにいつも体内にニコチンがある状態で...

Serial number 743 第2話  
週刊 タバコの正体

--- タバコの煙ってどんな味? 一度吸い始めるとやめられなくなるほどおいしいの? ---  
有害成分だらけの煙がおいしいわけがありません。それどころか吸い込んだ途端にむせ返ってしまい味なんか感じる余裕はありません。なのに、どうして吸い続ける人が多いのでしょうか。

それは、左図のとおりタバコに含まれるニコチンの仕業なのです。ニコチンは脳に届くと快感や快楽をもたらすドーパミンという物質を放出させます。つまり、煙たいけれどタバコを吸うと気持ち良くなるわけなのです。このドーパミンの分泌レベルは次の図のとおり平常時の2倍を超えるのですから一度この快感を知ってしまった脳は、ニコチンを欲しがらるようになるのです。これが”ニコチン依存症”なわけです。

すると時間が経ってニコチンが無くなってしまいう度に脳はニコチンを要求する事になり、一日に何回もタバコが吸いたくてイライラする状態になってしまうのです。

こうなると、下図のようにいつも体内にニコチンがある状態で...

**ドーパミンの分泌レベル** (通常時: 100%, 美味い物を食べる: 150%超, 性的交渉: 200%超, ニコチン: 220%超, 覚醒剤: 1000%超)

このように、下図のようにいつも体内にニコチンがある状態で毎日過ごす目になってしまいます。

これって、とても不便で面倒くさい事だと感じませんか。

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

**Vol. 55** Serial number **744** **第3話**  
**週刊 タバコの正体**

タバコを吸う際に、不便を感じることはありますか？

ある企業が20～40代の喫煙者男女計300人の意識調査をしたところ、「喫煙できるスペースが限られている」「分煙ルールが厳しくなり、喫煙者として肩身が狭くなった」などの理由で、左図のように7割以上の人が喫煙に関して不便に感じていることが分かったそうです。

現在、タバコが有害である事は広く社会に浸透しているため、多くの施設では喫煙場所以外での喫煙は禁止されています。下図は東京ディズニーランドのマップですが、広い敷地の中でタバコを吸えるのは星印の場所だけです。つまり、ニコチン依存症の人はタバコを吸うために遠く離れた場所まで移動しなければなりません。そのうえ、その喫煙所がいっぱいの場合には下図のように待たなければならないので、タバコを吸うのは本当に不便です。

これって、とても面倒くさい事だと感じませんか。しかし、ニコチン依存症になってしまった人は、タバコを我慢できないので、どんなに面倒くさい事でも吸う時間と場所を確保するわけです。もしかすると内緒で隠れて吸う人もいるかもしれませんよね。

一旦タバコを吸い始めると、こんな生活を一生続ける事になるかもしれません。タバコなんかは手を出してはいけません。

産業デザイン科 奥田 貴久  
**Zero Tobacco**  
 In WAKO Since 2005

■Vol. 55

(No. 744) 第7話 タバコは不便

—タバコはカッコ悪く、面倒くさいものに...

ある企業が20～40代の喫煙者男女計300人の意識調査をしたところ、「喫煙できるスペースが限られている」「分煙ルールが厳しくなり、喫煙者として肩身が狭くなった」などの理由で、左図のように7割以上の人が喫煙に関して不便に感じていることが分かったそうです。

現在、タバコが有害である事は広く社会に浸透しているため、多くの施設では喫煙場所以外での喫煙は禁止されています。下図は東京ディズニーランドのマップですが、広い敷地の中でタバコを吸えるのは星印の場所だけです。

つまり、ニコチン依存症の人はタバコを吸うために遠く離れた場所まで移動しなければなりません。そのうえ、その喫煙所がいっぱいの場合には下図のように待たなければならないので、タバコを吸うのは本当に不便です。

これって、とても面倒くさい事だと感じませんか。しかし、ニコチン依存症になってしまった人は、タバコを我慢できないので、どんなに面倒くさい事でも吸う時間と場所を確保するわけです。もしかすると内緒で隠れて吸う人もいるかもしれませんよね...

■Vol. 55

(No. 745) 第4話 高い買い物

—タバコは1箱580円の時代に...

一旦ニコチン依存症になると、毎日、来る日も来る日も何本もタバコを吸い続けなければなりません。そう思うだけでもすごく憂鬱ゆううつな気分になりませんか。それに、毎日吸うためのタバコを買い続けなければならないのです。いったい、タバコを吸い続けるにはどれくらいお金が必要なのか、想像できますか。

下のグラフを見て下さい。15年前(2008年)には20本入りタバコ1箱は200円台でしたが、毎年のように値上がりし、2020年には500円を超えました。今後もさらに値上がりするのは確実な情勢です。仮に、1箱580円のタバコを毎日20本吸い続けると仮定すると、毎年21万円もかかる計算になり、それを5年続けると100万円を超えてしまいます。そして20年で400万円、30年で600万円も必要になるのです。想像以上の金額だと思いませんか。

興味本位でタバコに手をだしてしまうと、こんな高い買い物をしてしまう事になるのです。

この事をしっかりわかっておいて下さい。

**Vol. 55** Serial number **745** **第4話**  
**週刊 タバコの正体**

一旦ニコチン依存症になると、毎日、来る日も来る日も何本もタバコを吸い続けなければなりません。そう思うだけでもすごく憂鬱な気分になりませんか。それに、毎日吸うためのタバコを買い続けなければならないのです。いったい、タバコを吸い続けるにはどれくらいお金が必要なのか、想像できますか。

下のグラフを見て下さい。15年前(2008年)には20本入りタバコ1箱は200円台でしたが、毎年のように値上がりし、2020年には500円を超えました。今後もさらに値上がりするのは確実な情勢です。仮に、1箱580円のタバコを毎日20本吸い続けると仮定すると、毎年21万円もかかる計算になり、それを5年続けると100万円を超えてしまいます。そして20年で400万円、30年で600万円も必要になるのです。想像以上の金額だと思いませんか。

興味本位でタバコに手をだしてしまうと、こんな高い買い物をしてしまう事になるのです。この事をしっかりわかっておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 貴久  
**Zero Tobacco**  
 In WAKO Since 2005

1日1箱(20本・580円※)吸っていた場合 ※メビウス レギュラーシリーズで計算

1年	580円 × 365日 × 1 = 211,700円	家族旅行に行ける
5年	580円 × 365日 × 5 = 1,058,500円	新車が買える
10年	580円 × 365日 × 10 = 2,117,000円	
20年	580円 × 365日 × 20 = 4,234,000円	新居購入の資金にできる
30年	580円 × 365日 × 30 = 6,351,000円	

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。

