

# 【週刊タバコの正体】

Vol.57 第1話～第4話

2024年01月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 57 Serial number 771 第1話  
週刊 タバコの正体

令和6年(2024年)を迎えました。新年の始まりにあたり、気持ちも新たに3学期の学校生活に取り組んで下さい。そして3月には進級および卒業できるよう、しっかりとがんばって下さい。

●2016年の平均寿命と健康寿命

さて、日本の平均寿命は80歳を超え、100歳以上の人が全国に9万人もいるそうです。高校生の君たちには興味のない話だと思いが、皆さんの世代はさらに高齢化が進むかも知れないので、100歳まで生きる人も多くなるかも知れないですね。

そこで上のグラフを見て下さい、介護を必要とせず自分の力で生活できる健康寿命は平均寿命より10年前後短いのです。見方を変えれば、介護してもらう生活が10年ぐらいいつづくわけですね。そして、その期間が寝たきりとなる場合もあり、その大きな原因となる病気は脳血管疾患(脳卒中)なのです。そして、下図のように喫煙者はその脳卒中のリスクが高いのです。つまり、喫煙者は寝たきりとなるリスクが高くなる可能性があるわけですね。

若いうちからタバコを吸い続けると寝たきりになる可能性が高くなる事をお忘れ下さい。

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

## ■Vol. 57

### (No. 771) 第1話 寝たきり

ー健康寿命をのばすためにもやめておくべき…

令和6年(2024年)を迎えました。新年の始まりにあたり、気持ちも新たに3学期の学校生活に取り組んで下さい。そして3月には進級および卒業できるよう、しっかりとがんばって下さい。

さて、日本の平均寿命は80歳を超え、100歳以上の人が全国に9万人もいるそうです。高校生の君たちには興味のない話だと思いが、皆さんの世代はさらに高齢化が進むかも知れないので、100歳まで生きる人も多くなるかも知れないですね。

そこで上のグラフを見て下さい、介護を必要とせず自分の力で生活できる健康寿命は平均寿命より10年前後短いのです。見方を変えれば、介護してもらう生活が10年ぐらいいつづくわけですね。そして、その期間が寝たきりとなる場合もあり、その大きな原因となる病気は脳血管疾患(脳卒中)なのです。そして、下図のように喫煙者はその脳卒中のリスクが高いのです。つまり、喫煙者は寝たきりとなるリスクが高くなる可能性があるわけですね。

若いうちからタバコを吸い続けると寝たきりになる可能性が高くなる事を忘れずに下さい。

## ■Vol. 57

### (No. 772) 第2話 がんばろう能登半島

ー29年前の阪神淡路大震災の1.17も近づいて…

元旦の夕刻、能登半島を最大震度7の強烈な地震が襲いました。同時に津波も発生し、石川県では200名を超える人が亡くなり、まだ連絡のつかない安否不明者もいると公表されています。集計しきれないほど多くの建物が被害にあい2万人以上の方が写真のような避難所生活を送っています。道路が寸断され断水や停電が続く地域も多数あり、水や食料が不足するなか寒気と積雪に見舞われる環境での過酷な避難生活をニュース等で目にするたび胸が締めつけられる思いがします。

和歌山で暮らす私たちは、いつもと変わらぬ平穏な日常を送っている事がどれほど有り難いかを実感します。日本列島は地震が発生しやすい地理条件の上に立地しているため、このような自然災害が全国各地で発生する確率が高く、とりわけ紀伊半島は近いうちに南海地震に見舞われる可能性が高くなってきていると言われていいるので、能登半島の惨状は他人事ではありません。そんな意識を持って被災した人たちの事を想うと、なにか支援・応援したい気持ちになります。現状では私たちには大きな支援はできませんが、被災地を想う気持ちを持って状況を見守り応援したいものです。

「タバコの正体」にはマッチしない内容ですが、毎週発行している紙面を借りてこの大災害を乗り越えるために和工から皆さんとともにエールを送りたいと思います。

Volume 57 Serial number 772 第2話  
週刊 タバコの正体

元旦の夕刻、能登半島を最大震度7の強烈な地震が襲いました。同時に津波も発生し、石川県では200名を超える人が亡くなり、まだ連絡のつかない安否不明者もいると公表されています。集計しきれないほど多くの建物が被害にあい2万人以上の方が写真のような避難所生活を送っています。道路が寸断され断水や停電が続く地域も多数あり、水や食料が不足するなか寒気と積雪に見舞われる環境での過酷な避難生活をニュース等で目にするたび胸が締めつけられる思いがします。

和歌山で暮らす私たちは、いつもと変わらぬ平穏な日常を送っている事がどれほど有り難いかを実感します。日本列島は地震が発生しやすい地理条件の上に立地しているため、このような自然災害が全国各地で発生する確率が高く、とりわけ紀伊半島は近いうちに南海地震に見舞われる可能性が高くなってきていると言われていいるので、能登半島の惨状は他人事ではありません。そんな意識を持って被災した人たちの事を想うと、なにか支援・応援したい気持ちになります。現状では私たちには大きな支援はできませんが、被災地を想う気持ちを持って状況を見守り応援したいものです。

「タバコの正体」にはマッチしない内容ですが、毎週発行している紙面を借りてこの大災害を乗り越えるために和工から皆さんとともにエールを送りたいと思います。

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

Volume 57  
Serial number 773  
週刊 **タバコの正体**

第3話

**たばこのない生活で健康を手に入れよう**



ニコチン依存症

タバコを吸うと  
沈黙作用

ニコチンが切れると  
イライラ

たばこを習慣的に吸っている人の割合は、男性で29.7%、女性で9.7%。その中には、たばこをやめたいのにやめられないと感じている人もいます。それなのに、ついまた一本吸ってしまうのはなぜなのでしょうか。

理由はただ一つ、「ニコチン依存症」になっているからです。たばこは単なる嗜好品ではなく、今や病気の一つとして認められ、病院には禁煙外来があり、薬局では禁煙補助剤が取り扱われる時代です。禁煙をサポートする環境がこんなにもあるのですから、これを機にあなたも禁煙生活を始めませんか？

※JT2019年全国たばこ喫煙者年調査より引用  
村田製作所健康推進部 広報誌「Project」5月号より

たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせるドーパミンを産生させる。

強い快感のためにまたたばこを吸いたいたい欲求が生まれる。

タバコを吸うとニコチンの作用でドーパミンが過剰に脳に放出されます。いったんこの快感を経験すると常習的に要求する「ニコチン依存症」になってしまいます。するとニコチンに頼る生活、つまり「タバコに頼る生活」を送らなければならなくなるのです。

毎日ニコチン切れのイライラと付きあうなんて、気が重いですよね。今のままずっと「タバコのない生活」を続けましょう。

SMART LIFE PROJECT「健康イノベーション」サイトから



産業デザイン科 奥田 崇久  
In WAKO Since 2005

■Vol. 57

(No. 773) 第3話 タバコのない生活

—タバコを吸い続ける生活より遙かに快適...

タバコを吸うとニコチンの作用でドーパミンが過剰に脳に放出されます。いったんこの快感を経験すると常習的に要求する「ニコチン依存症」になってしまいます。するとニコチンに頼る生活、つまり「タバコに頼る生活」を送らなければならなくなるのです。

毎日ニコチン切れのイライラと付きあうなんて、気が重いですよね。今のままずっと「タバコのない生活」を続けましょう。

■Vol. 57

(No. 774) 第4話 できれば禁煙を

—タバコに対する世間の声を紹介しました...

受動喫煙撲滅機構のサイトに上のような「声」が掲載されていました。タバコの有害性が広く浸透してきた現代社会では多くの施設や場所は禁煙となっているので、こんな話はほとんど耳にしませんでしたが過去に似たような場面に遭遇した人もいないのでしょうか。

禁煙場所が増えたものの全国に約3000万人はいると推計される喫煙者たちは、どこかでタバコを吸っているのが受動喫煙もどこかでおきているのです。例えば下のグラフにあるように、ある調査では休日には自宅で20本吸う人は18%もいます。こんなに喫煙すれば同居している家族も少なからずタバコの有害物質を吸い込んでいる事でしょう。

ニコチン依存症になると、毎日どこかでタバコを吸い続けます。そうすると、どこかで誰かを受動喫煙させてしまう可能性があります。皆さんには、この事をしっかり意識しておいて欲しいと思います。

そして、できれば身近な喫煙者に禁煙を勧めてあげてください。

Volume 57  
Serial number 774  
週刊 **タバコの正体**

第4話

**タバコに対するみんなの声です!**  
(タバコ講演会後の感想文などから)

サッカーのコーチがバスの中でタバコを吸って居る。

お父さんに「たばこをやめてほしい」と頼むなら、逆に「いつも俺がいらいらして、おまえらにいやな思いをさせてもいいのかわ」と言い返された。

数学の先生が、いつも休日からたばこの臭いがして授業中に臭いになってしまふ。

小さい頃に、歩きタバコの火が目に入って火傷したことがある。

煙草の臭い(タバコ)の煙で、喘息発作が頻りに起こることがある。」と書き込まれた。逆に「タバコを吸ってても、その子の健康だ！」と書かれて書かれたり

受動喫煙撲滅機構のサイトに上のような「声」が掲載されていました。タバコの有害性が広く浸透してきた現代社会では多くの施設や場所は禁煙となっているので、こんな話はほとんど耳にしませんでしたが過去に似たような場面に遭遇した人もいないのでしょうか。

禁煙場所が増えたものの全国に約3000万人はいると推計される喫煙者たちは、どこかでタバコを吸っているのが受動喫煙もどこかでおきているのです。例えば下のグラフにあるように、ある調査では休日には自宅で20本吸う人は18%もいます。こんなに喫煙すれば同居している家族も少なからずタバコの有害物質を吸い込んでいる事でしょう。

休日自宅で吸うタバコの本数 (n=270)



調査サンプルはHPから

ニコチン依存症になると、毎日どこかでタバコを吸い続けます。そうすると、どこかで誰かを受動喫煙させてしまう可能性があります。皆さんには、この事をしっかり意識しておいて欲しいと思います。

そして、できれば身近な喫煙者に禁煙を勧めてあげてください。

産業デザイン科 奥田 崇久



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。

