

# 【週刊タバコの正体】

Vol.58 第1話～第3話

2024年04月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume **58** Social number 781 第1話  
2024 Apr. - Jul. 週刊 **タバコの正体**

喫煙は有害物質を吸い込む行為

約4000種類の化学物質  
約200種類の有害物質  
(ニコチン、活性酸素、一酸化炭素)  
約60種類の発癌物質

※タバコは「毒の缶詰」

喫煙が影響する病気

死亡率  
肺癌 2.0倍  
脳卒中 1.6倍

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  
できる時、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。

タバコには4000種類もの化学物質が含ま  
れていて、その中には発がん物質や多くの  
有害物質が入っているため、まるで「毒の  
缶詰」なのです。

そんなものを吸い続けていると、身体に  
良いはずがありません。左図のように、喫煙  
を続けることががんになる確率が高くなり死亡  
率も2倍近くになることがわかっていよう。

それなのに、下のグラフを見てください。  
日本では男性の25%、女性の7%の人が  
タバコを吸い続けています。つまり大人が1  
0人集まれば、その内2～3人は喫煙者な  
のです。

喫煙者は、病気になり死亡率も高くなる  
事を覚悟のうえでタバコを吸い続けている  
のです。それとも、そんな事は知らない  
のでしょうか。そして、吸い続けるメリット  
はあるのでしょうか。

これから、少しずつ勉強しましょう。

産業デザイン科 奥田恭久

**Zero Project**  
in WAKO Since 2005

## ■Vol. 58

### (No. 781) 第1話 勉強しましょう

—新年度の最初なのでこれから「タバコの事を勉強しましょう」と...

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、さらにしっかりと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。

タバコには4000種類もの化学物質が含まれていて、その中には発がん物質や多くの有害物質が入っているため、まるで「毒の缶詰」なのです。

そんなものを吸い続けていると、身体に良いはずがありません。左図のように、喫煙を続けるとがんになる確率が高くなり死亡率も2倍近くになることがわかっていいます。

それなのに、下のグラフを見てください。日本では男性の25%、女性の7%の人がタバコを吸い続けています。つまり大人が10人集まれば、その内2～3人は喫煙者なのです。

喫煙者は、病気になり死亡率も高くなる事を覚悟のうえでタバコを...

## ■Vol. 58

### (No. 782) 第2話 ニコチンのワナ

—タバコがやめられなくなり健康が害されていくこと...

タバコには有害な毒物がいっぱい入っています。なのになぜそんなモノを口にするのでしょうか。じつは、たくさんあるタバコの有害物質に含まれる”ニコチン”という物質に人間を心地よくさせる効果があるからなのです。

人々が幸せを感じたり心地よくなると脳から放出されるホルモンが4つあると言われています。そのなかでドーパミンが出ている時は、やる気が出たり、集中力が高まるとされていますが、タバコに含まれるニコチンが体内に入ると、このドーパミンが脳からたくさん出るので。

つまり、タバコを吸うとニコチンのせいで、やる気が出て気分が前向きになると感じてしまうのです。この感覚を知ってしまうと、ついついこの効果に頼ってしまうようになり、日常的にタバコを吸う習慣ができてしまうわけです。

「気分が良くなるのなら、タバコに頼ってもいいんじゃないの」なんて思わないでください。”ニコチン”はドーパミンを出す効果はありますが、毒物及び劇物取締法で毒物に指定されているほどの物質です。人体に良いはずがありません。それに、タバコにはニコチン以外に多くの有害物質が含まれている事を忘れないで下さい。

興味本位の軽い気持ちでタバコに手を出してしまうと、”ニコチン...

Volume **58** Social number 782 第2話  
2024 Apr. - Jul. 週刊 **タバコの正体**

タバコには有害な毒物がいっぱい入っています。なのになぜそんなモノを口にするのでしょうか。じつは、たくさんあるタバコの有害物質に含まれる”ニコチン”という物質に人間を心地よくさせる効果があるからなのです。

**幸せホルモン(幸福物質)4種類**

ドーパミン  
セロトニン  
オキシトシン  
β-エンドルフィン

人々が幸せを感じたり心地よくなると脳から放出されるホルモンが4つあると言われています。そのなかでドーパミンが出ている時は、やる気が出たり、集中力が高まるとされていますが、タバコに含まれるニコチンが体内に入ると、このドーパミンが脳からたくさん出るので。

つまり、タバコを吸うとニコチンのせいで、やる気が出て気分が前向きになると感じてしまうのです。この感覚を知ってしまうと、ついついこの効果に頼ってしまうようになり、日常的にタバコを吸う習慣ができてしまうわけです。

「気分が良くなるのなら、タバコに頼ってもいいんじゃないの」なんて思わないでください。”ニコチン”はドーパミンを出す効果はありますが、毒物及び劇物取締法で毒物に指定されているほどの物質です。人体に良いはずがありません。それに、タバコにはニコチン以外に多くの有害物質が含まれている事を忘れないで下さい。

**ドーパミンの効果**

- やる気を出す
- 達成感をもたらす
- 集中力を高める
- 脳を覚醒させる
- 気分を前向きにする

**タバコがやめられなくなるニコチンのワナ!**

興味本位の軽い気持ちでタバコに手を出してしまうと、”ニコチンのワナ”にはまってしまう。気分がよくなるのを引き換えに、自分の健康を犠牲にする生活を続けなければならぬのです。

だから、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 Project**  
in WAKO Since 2005

Volume 58 2024 Apr. 7th Serial number 783 第3話 週刊 タバコの正体

**タバコが やめにくい理由**

満足 (いい気持ち) ニコチン

ニコチン切れによるストレス

イライラ

喫煙者たちは、このイライラが解消されるとスッキリし、仕事がかたどるようになっていくので、「タバコを吸うとストレスが解消される」と思い込んでしまうわけです。

しかし、このイライラはニコチン切れのせいなので、そもそもタバコを吸わない人は感じる事はありません。つまり、タバコを吸い始めると、ニコチン切れのイライラを自分の体にインストールしてしまうようなものなのです。

一旦、ニコチンをインストールしてしまうと、来る日も来る日も毎日、このイライラが必ず襲ってくるのです。

いかがですか、こんな不必要なイライラと付き合うなんて、御免こうむりたいですよ。

だから、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  
SG 01-8デザインスクール 敬愛印刷製本 HP 06  
Zero Tobacco In WAKO Since 2005

■Vol. 58

(No. 783) 第3話 ニコチンインストール

—吸い始めるとニコチン切れのイライラとずっと付き合う...

タバコに含まれるニコチンのせいで、いい気持ちになる事に慣れてしまった人は、体内のニコチンがなくなってくると落ち着かなくなりイライラしてきます。そうすると、タバコを吸いたくてたまらなくなるのです。そこで、タバコを吸うとしばらくは気分が落ち着くのですが、1時間もすればニコチンがなくなってしまい、またイライラしてきます。

喫煙者たちは、このイライラが解消されるとスッキリし、仕事がかたどるようになっていくので、「タバコを吸うとストレスが解消される」と思い込んでしまうわけです。

しかし、このイライラはニコチン切れのせいなので、そもそもタバコを吸わない人は感じる事はありません。つまり、タバコを吸い始めると、ニコチン切れのイライラを自分の体にインストールしてしまうようなものなのです。

一旦、ニコチンをインストールしてしまうと、来る日も来る日も毎日、このイライラが必ず襲ってくるのです。

いかがですか、こんな不必要なイライラと付き合うなんて、御免こうむりたいですよ。

だから、タバコに手を出してはいけません。

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。

