

【週刊タバコの正体】

Vol.59 第9話～第14話

2024年11月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 59 2024 Sep-Dec Serial number 803 第9話

週刊 タバコの正体

タバコを吸い始めたきっかけランキング

1 友人の影響 38票	7 20歳になったら吸おうと決めていた 7票
2 カッコいいと思ったから/ ストレス発散 各36票	8 味が気になった 5票
4 興味・好奇心があった/ なんとなく吸い始めた 各27票	9 家族の影響 4票
6 学生時代の先輩の影響 9票	10 上司の影響/ 恋人の影響 各3票

PHIMES サイト (※NEXERからタバコを吸い始めたきっかけに関する調査から)

友人に吸ってあるか誘われたから。(30代・男性)
その時周りにいた友人が全員喫煙者だったので。(40代・女性)
吸ってる自分がかっこいいと思った。(20代・男性)
ワンピースのサンジみたいだなと思った。(20代・男性)
大人がかっこよく見えてきたから。(30代・男性)
仕事の合間の休養が手持ちなタバコだから。(40代・男性)
資格試験の勉強でムシクシしていたから。(50代・男性)
どんな味なのか気になったから。(20代・女性)
未成年の頃から興味があった。(20代・男性)
みんな吸ってるから何となく。(40代・男性)
よくしてくれる先輩が吸っていたから。(50代・男性)
家族が食後に興味しそ引いっつも吸っていた。(40代・女性)

これは、ある会社が今年9月11日～20日の期間、タバコを吸う200人にインターネットでアンケートを取った結果です。
タバコを吸い始めたきっかけは、1位の「友人の影響」に続いて「かっこいいと思った」「ストレス発散」「興味、好奇心があった」「なんとなく吸い始めた」で大半を占めています。その具体的なコメントの中から抜粋したものを左表に紹介しました。
この結果をみると、吸っている姿を見慣れている環境では興味も湧いたり、かっこよく見えたりするように思えます。たまたま、その人の周りに喫煙者が多いとタバコを吸うきっかけが増えてしまうのですね。

一旦吸い始めてしまうと何十年も吸い続けてしまうケースも多く、その間に自身の健康が害され、多額のタバコ代を使うことになるのです。そう考えると周りの影響で吸い始めた人たちは、ちょっとかわいそうに思いませんか。吸い始めたのは、その人のせいではないようにも感じます。だとすれば社会全体の喫煙者が減れば、そんなきっかけも減るはずですよ。かわいそうな人を増やさないためにも皆さんは、タバコを吸い始めないでください。

—1日吸い始めても何十年も吸い続けてしまうケースも多く、その間に自身の健康が害され、多額のタバコ代を使うことになるのです。そう考えると周りの影響で吸い始めた人たちは、ちょっとかわいそうに思いませんか。吸い始めたのは、その人のせいではないようにも感じます。だとすれば社会全体の喫煙者が減れば、そんなきっかけも減るはずですよ。かわいそうな人を増やさないためにも皆さんは、タバコを吸い始めないでください。

Zeroto Project
in WAKO Since 2005

監案がデザイン科 奥田 恭久

■Vol. 59

(No. 803) 第9話 かわいそうな人

—喫煙者を減らす事が吸い始める人が減らす事につながる...

これは、ある会社が今年9月11日～20日の期間、タバコを吸う200人にインターネットでアンケートを取った結果です。

タバコを吸い始めたきっかけは、1位の「友人の影響」に続いて「かっこいいと思った」「ストレス発散」「興味、好奇心があった」「なんとなく吸い始めた」で大半を占めています。その具体的なコメントの中から抜粋したものを左表に紹介しました。

この結果をみると、吸っている姿を見慣れている環境では興味も湧いたり、かっこよく見えたりするように思えます。たまたま、その人の周りに喫煙者が多いとタバコを吸うきっかけが増えてしまうのですね。

一旦吸い始めてしまうと何十年も吸い続けてしまうケースも多く、その間に自身の健康が害され、多額のタバコ代を使うことになるのです。そう考えると周りの影響で吸い始めた人たちは、ちょっとかわいそうに思いませんか。吸い始めたのは、その人のせいではないようにも感じます。だとすれば社会全体の喫煙者が減れば、そんなきっかけも減るはずですよ。かわいそうな人を増やさないためにも皆さんは、タバコを吸い始めないでください。

■Vol. 59

(No. 804) 第10話 早く禁煙

—禁煙できればタバコから開放され健康を取り戻せること...

喫煙者は、毎日タバコを吸う事で快適に過ごせていると感じているでしょう。しかし、それはニコチン依存症だからタバコのおかげで、そう感じているだけなのです。

上表のようにタバコをやめると、こんなに沢山メリットがあるのでしたら、吸わない方が快適な生活が送れると思いませんか。

そして健康面でも図のように禁煙すると、どんどん健康になり10年以上経過すると非喫煙者のレベルまで回復するのでしたら、吸い始めない事が一番ですが、少しでも早く禁煙する事も大切です。

Volume 59 2024 Sep-Dec Serial number 804 第10話

週刊 タバコの正体

タバコをやめると、このようなメリットが得られます

●いらいらしくなくなった	●肌や歯茎が若返ると言われる
●タバコのことを気にしないので 済むのが、とにかく楽	●頭痛や肩こりが減った
●人を待たせなくなった	●自覚めが爽やかになり、口の中もすっきり
●喫煙場所を探さなくて済む	●運付きが良くなった
●外出時にタバコを吸えるが気にせずに済む	●将来への不安から解放された
●禁煙屋に座れる	●行動範囲が広がった
●満足感・自信・優越感	●結婚や付き合いの幅が広がる
●後ろめたさから解放された	●子どもの喫煙を防止できる
●車の運転が優しくなった	●家族の健康を守る
●周りがみなられそう	●臭いや口臭を気にせずに済み、 人前に自信を持って立てるようになった
●お金が減らなくなった	●火事の心配がなくなった
●使える時間が増えた	●地球の環境を守る

毎日 Gooday から

禁煙の効果

直後 周囲の人をタバコで煙で悩まされなくなる

20分後 鼻と喉が正常に戻り、呼吸が楽になる

8時間後 血中のニコチン濃度が下がると、血中の酸素濃度が上がる

5~9年後 肺がんのリスクが喫煙者より減る

10~15年後 心臓病のリスクが喫煙者より減る

24時間後 心臓発作のリスクが喫煙者より減る

2~4年後 肺がんのリスクが喫煙者より減る

数日後 味覚や嗅覚が改善する

1年後 肺機能の改善がみられる

1~9か月後 せきや喉痛が改善する

2週間~3か月後 心臓の血管が拡張し、循環機能が改善する

喫煙者は、毎日タバコを吸う事で快適に過ごせていると感じているでしょう。しかし、それはニコチン依存症だからタバコのおかげで、そう感じているだけなのです。

上表のようにタバコをやめると、こんなに沢山メリットがあるのでしたら、吸わない方が快適な生活が送れると思いませんか。

そして健康面でも図のように禁煙すると、どんどん健康になり10年以上経過すると非喫煙者のレベルまで回復するのでしたら、吸い始めない事が一番ですが、少しでも早く禁煙する事も大切です。

Zeroto Project
in WAKO Since 2005

監案がデザイン科 奥田 恭久

■Vol. 59

(No. 805) 第11話 喫煙マナー

一周りへの迷惑を気にしながらタバコを吸い続ける生活...

Volume 59
2024 Sep-Dec

Serial number 805

第11話

週刊 **タバコの正体**

ある調査会社が20代～60代の喫煙者・非喫煙者男女計1000人を対象に喫煙ルールについて行ったアンケート結果を紹介いたします。

以下の表は、喫煙者が喫煙する際に守っているマナーについての複数回答で得た結果です。家庭内では「指定場所以外では喫煙しない」、職場でも「指定喫煙所以外では喫煙しない」という回答が半数以上です。そして喫煙可能な飲食店でも「一緒にいる人の理解を得る」、「非喫煙者が一緒なら原則として喫煙しない」と言う回答が上位を占めています。

順位	家庭内のマナー	割合 (%)
1位	指定の場所（バラタバタ）以外では喫煙しない	58.7
2位	喫煙する際は換気扇をつける	33.6
3位	指定の場所であっても、子どもが近くにいる場合は喫煙しない	14.4
4位	指定の場所であっても、配偶者が近くにいる場合は喫煙しない	11.1
5位	喫煙後は手洗いをする	11.1

周りの人に迷惑をかけないように気を使っている喫煙者が多いという事だと思います。思いやりがある喫煙者が大勢いる事はいい事だと感じますが、一方で、そんな気遣いをしながら毎日生活しているのだと思うと、少し気の毒な気がします。実際、グラフにあるように約8割の喫煙者が喫煙環境に不便を感じています。

今後ますます喫煙率の低下が予想されるなか、さらに喫煙環境は不便になるでしょう。だから、タバコを吸い始めてしまうと、将来こんな気遣いをしながら生活をする事になるだろうと思います。それを覚悟で吸い始める必要はないですよね。

順位	職場でのマナー	割合 (%)
1位	指定の場所以外では喫煙しない	66.2
2位	指定の場所であっても、非喫煙者が近くにいる場合は喫煙しない	23.5
3位	喫煙する際は換気扇や空気清浄機を使用する	18.5
4位	喫煙後は手洗いをする	12.1
5位	喫煙後は歯磨きをしたのコンタクトを食べる	11.9

順位	喫煙可能な飲食店でのマナー	割合 (%)
1位	喫煙の際は一緒にいる人の理解を得る	45.9
2位	非喫煙者と一緒の際は原則として喫煙しない	31.5
3位	煙の流れる気をつけて、人に煙がつからないようにする	28.6
4位	無事中は原則として喫煙しない（後述に喫煙する）	24.0
5位	指定している席では原則として喫煙しない	23.8

現在の喫煙環境に不便を感じるか

不便を感じる計 79.1%

喫煙デザイン科 奥田 悠久

Zero Tobacco Project
In WFO Since 2005

ある調査会社が20代～60代の喫煙者・非喫煙者男女計1000人を対象に喫煙ルールについて行ったアンケート結果を紹介いたします。

以下の表は、喫煙者が喫煙する際に守っているマナーについて複数回答で得た結果です。家庭内では「指定場所以外では喫煙しない」、職場でも「指定喫煙所以外では喫煙しない」という回答が半数以上です。そして喫煙可能な飲食店でも「一緒にいる人の理解を得る」、「非喫煙者が一緒なら原則として喫煙しない」と言う回答が上位を占めています。

周りの人に迷惑をかけないように気を使っている喫煙者が多いという事だと思います。思いやりがある喫煙者が大勢いる事はいい事だと感じますが、一方で、そんな気遣いをしながら毎日生活しているのだと思うと、少し気の毒な気がします。実際、グラフにあるように約8割の喫煙者が喫煙環境に不便を感じています。

今後ますます喫煙率の低下が予想されるなか、さらに喫煙環境は不便になるでしょう。だから、タバコを吸い始めてしまうと、将来こんな気遣いをしながら生活をする事になるだろうと思います。それを覚悟で吸い始める必要はないですよね。

■Vol. 59

(No. 806) 第12話 恋愛対象

一タバコを手にするると恋愛対象からはずれてしまうかも？...

下のグラフは、ある企業がサークル活動をしているタバコを吸わない大学生200人に喫煙に関する意識調査をした結果です。タバコを吸わない理由の大半が「健康リスクがあるから」と答えています。現在の若者たちはタバコの有害性と危険性を理解している人が多いという事だと思います。言い方を変えれば、タバコは有害で危険だと知っているからこそ、タバコを吸わないのでしょう。

そんなタバコを吸わない若者たちの37%は、「喫煙者を許せるか」という問いにNOと答えています。さらに、「喫煙者を恋愛対象にできるか」という問いには64%の人がNOと答えています。つまり、より身近となりうる人がタバコを吸うことはイヤだと言う事だと思います。

タバコを吸っていることだけで、恋愛対象から外れてしまうかも知れないと思うと、今さらタバコに手を出そうと思いませんよね。

Volume 59
2024 Sep-Dec

Serial number 806

第12話

週刊 **タバコの正体**

下のグラフは、ある企業がサークル活動をしているタバコを吸わない大学生200人に喫煙に関する意識調査をした結果です。タバコを吸わない理由の大半が「健康リスクがあるから」と答えています。現在の若者たちはタバコの有害性と危険性を理解している人が多いという事だと思います。言い方を変えれば、タバコは有害で危険だと知っているからこそ、タバコを吸わないのでしょう。

あなたがタバコを吸わない理由は何ですか。

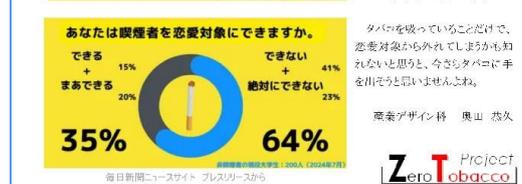
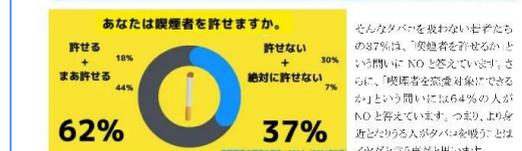
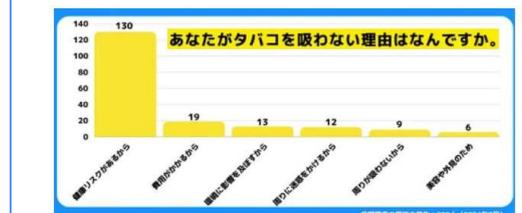
あなたは喫煙者を許せますか。

あなたは喫煙者を恋愛対象にできますか。

喫煙デザイン科 奥田 悠久

Zero Tobacco Project
In WFO Since 2005

下のグラフは、ある企業がサークル活動をしているタバコを吸わない大学生200人に喫煙に関する意識調査をした結果です。タバコを吸わない理由の大半が「健康リスクがあるから」と答えています。現在の若者たちはタバコの有害性と危険性を理解している人が多いという事だと思います。言い方を変えれば、タバコは有害で危険だと知っているからこそ、タバコを吸わないのでしょう。



喫煙デザイン科 奥田 悠久

■Vol. 59

(No. 807) 第13話 あの人タバコくさい

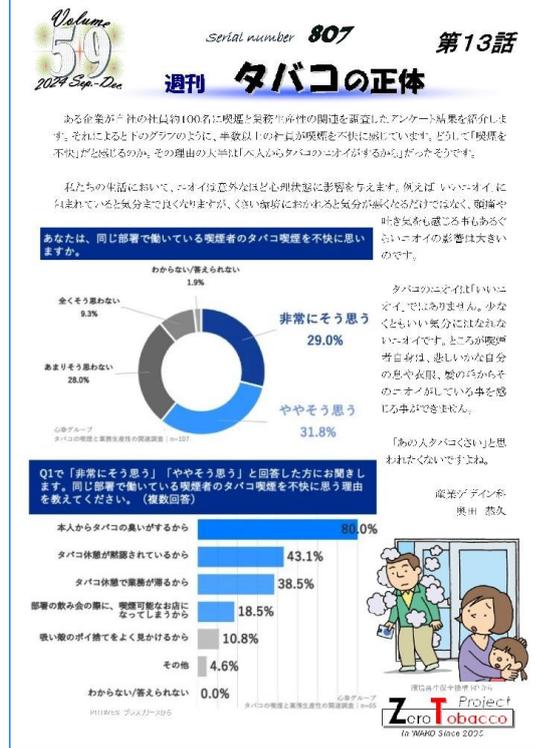
—「あの人タバコくさい」と思われるかも知れない事...

ある企業が自社の社員約100名に喫煙と業務生産性の関連を調査したアンケート結果を紹介し、それによると下のグラフのように、半数以上の社員が喫煙を不快に感じています。どうして「喫煙を不快」だと感じるのか。その理由の大半は「本人からタバコのニオイがするから」だったそうです。

私たちの生活において、ニオイは意外なほど心理状態に影響を与えます。例えば「いいニオイ」に包まれていると気分まで良くなりますが、くさい環境におかれると気分が悪くなるだけではなく、頭痛や吐き気をも感じる事もあるぐらいニオイの影響は大きいのです。

タバコのニオイは「いいニオイ」ではありません。少なくともいい気分にはなれないニオイです。ところが喫煙者自身は、悲しいかな自分の息や衣服、髪の毛からそのニオイがしている事を感じる事ができません。

「あの人タバコくさい」と思われたくないですよね。



■Vol. 59

(No. 808) 第14話 加熱式タバコのイメージ

—煙やニオイが少なくても周囲からみれば「タバコはタバコ」...

近年、人が集まる場所でタバコの煙を目にしたり、ニオイを感じる事はほとんどなくなりました。それだけ禁煙の場所が増えたのですが、それはつまり喫煙者がタバコを吸える場所が少なくなったわけですね。そんな風潮のなかでは、白い煙がモクモクと立ちのぼる「紙巻きタバコ」をふかすのは気が引けるので、煙が少ない「加熱式タバコ」を使用する喫煙者が増えています。

じつは下のグラフに示すように、ある企業が調査した加熱式タバコに関するアンケート結果に、そんな傾向が現れていて、「煙が少ない」「周囲に迷惑をかけるににくい」という項目が上位を占めています。

煙や匂いが少ない加熱式タバコは、禁煙が広がった現代社会の風潮を反映した商品だと言えますが、加熱式タバコなら喫煙を大目に見てもらえるとは限りません。

下段のグラフを見て下さい。上段の調査とは別の企業が調査した「タバコを吸わない人から見た加熱式タバコのイメージ」では、「紙巻きも加熱式もどちらもタバコであり、大きな違いはない」と思っている人が最も多くなっています。

加熱式だから普通のタバコとは違うわけではないのです。



毎週火曜日発行



URL: 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。

