【週刊タバコの正体】

Vol.60 第5話～第7話　2025年02月

和歌山工業高校　奥田恭久

■Vol.60

(No.815)第5話　吸い殻はどこへ

ー日本中で毎日大量に発生するその吸い殻は...

タバコを吸った後には必ず“吸い殻”が残ります。火災にならないように消火を確実にしたうえで吸い殻も適切に処分する必要がありますが、写真のようにポイ捨てされているケースもよく見かけます。何本かの吸い殻が捨てられている所には、「自分も捨ててもいい」と思ってしまいがちです。

「たった一本ぐらい」という気持ちもあるでしょうが、チリも積もれば山となるがごとく、左のグラフを見て下さい。これは世界の海岸と海の清掃活動をしている国際的な非営利団体「Ocean Conservancy」が報告した２０２０年度の海岸で回収されたゴミの数を示しています。世界中で回収したタバコの吸い殻の数は４２０万個以上で、そのうち日本の海岸では１万個以上が回収されたとされています。

路上などに捨てられた吸い殻は雨や風にさらされて、やがて川から海へと流されていきます。「たった一本の吸い殻」が地球の環境汚染につながっているのです。

タバコを吸う人が少なくなれば吸い殻も確実に減ります。自分自身の健康と地球の環境を守るために、タバコを吸い始めないで下さい。

■Vol.60

(No.816)第6話　不必要なストレス

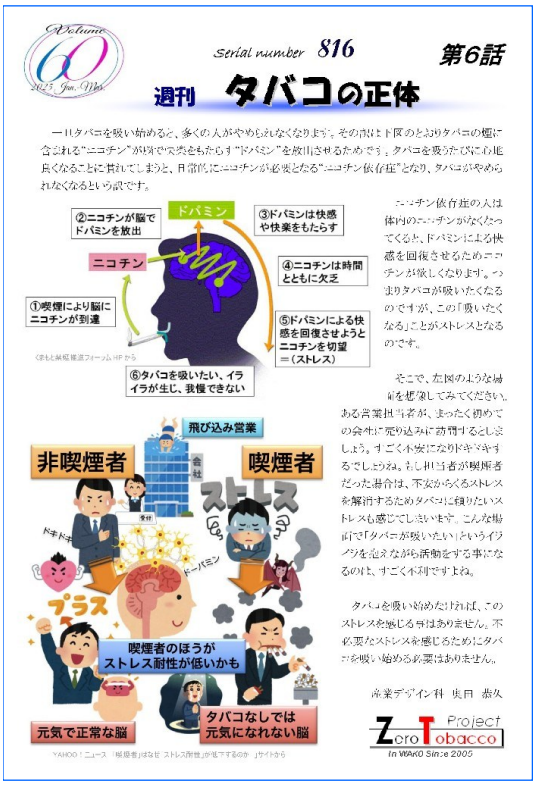
ータバコを吸うとストレスを解消できる?...

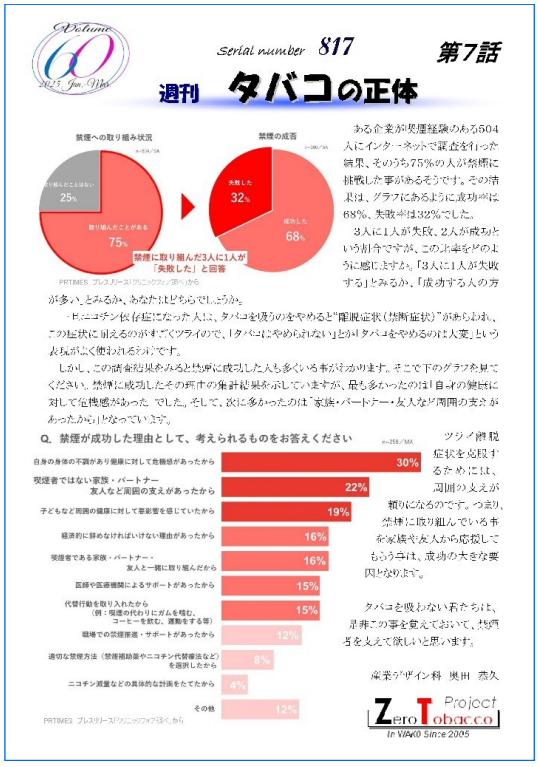
一旦タバコを吸い始めると、多くの人がやめられなくなります。その訳は下図のとおりタバコの煙に含まれる“ニコチン”が脳で快楽をもたらす“ドパミン”を放出させるためです。タバコを吸うたびに心地良くなることに慣れてしまうと、日常的にニコチンが必要となる“ニコチン依存症”となり、タバコがやめられなくなるという訳です。

ニコチン依存症の人は体内のニコチンがなくなってくると、ドパミンによる快感を回復させるためニコチンが欲しくなります。つまりタバコが吸いたくなるのですが、この「吸いたくなる」ことがストレスとなるのです。

そこで、左図のような場面を想像してみてください。ある営業担当者が、まったく初めての会社に売り込みに訪問するとしましょう。すごく不安になりドキドキするでしょうね。もし担当者が喫煙者だった場合は、不安からくるストレスを解消するためタバコに頼りたいストレスも感じてしまいます。こんな場面で「タバコが吸いたい」というイライラを抱えながら活動をする事になるのは、すごく不利ですよね。

タバコを吸い始めなければ、このストレスを感じる事はありません。不必要なストレスを感じるためにタバコを吸い始める必要はありません。





■Vol.60

(No.817)第7話　周囲の支え

ータバコを吸わない人が喫煙者の禁煙を応援する...

　ある企業が喫煙経験のある５０４ 人にインターネットで調査を行った結果、そのうち７５％の人が禁煙に挑戦した事があるそうです。その結果は、グラフにあるように成功率は６８％、失敗率は３２％でした。

　３人に１人が失敗、２人が成功という割合ですが、この比率をどのように感じますか。「３人に１人が失敗する」とみるか、「成功する人の方が多い」とみるか、あなたはどちらでしょうか。

　一旦ニコチン依存症になった人は、タバコを吸うのをやめると“離脱症状（禁断症状）”があらわれ、この症状に耐えるのがすごくツライので、「タバコはやめられない」とか「タバコをやめるのは大変」という表現がよく使われるわけです。

　しかし、この調査結果をみると禁煙に成功した人も多くいる事がわかります。そこで下のグラフを見てください。禁煙に成功したその理由の集計結果を示していますが、最も多かったのは「自身の健康に対して危機感があった」でした。そして、次に多かったのは「家族・パートナー・友人など周囲の支えがあったから」となっています。

　ツライ離脱症状を克服するためには、周囲の支えが頼りになるのです。つまり、禁煙に取り組んでいる事を家族や友人から応援してもらう事は、成功の大きな要因となります。

タバコを吸わない君たちは、是非この事を覚えておいて、禁煙者を支えて欲しいと思います。