

【週刊タバコの正体】

Vol.61 第1話～第2話

2025年04月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 61 2025 Apr-Jul Serial number 820 第1話

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」

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。

タバコには4000種類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の、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全身にわたって、がんになる確率が高くなります。

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吸っているのです。しかも、そんな事に知らないのです。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、少しずつタバコについて勉強しましょう。

商業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco Project In WAKO Since 2005

■Vol. 61 (No. 820) 第1話 毒の缶詰

ータバコの事を勉強しましょう...

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。

タバコには4000種類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の、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全身にわたって、がんになる確率が高くなります。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...

■Vol. 61 (No. 821) 第2話 不慣れた生活

ーニコチンに依存したすごく不慣れた生活...

タバコを吸い始めると、毎日欠かさず吸い続ける事になってしまいます。まるで食事をするかのように、毎日必ず何本も口にするのです。そして、「タバコがなければ、生きていけない」という喫煙者がいるくらいの存在になってしまうのです。

有害物質がいっぱいの煙なのに、どうしてそんなに毎日吸いたくなるのでしょうか。

それは左図にあるように、タバコに含まれるニコチンという成分のせいなのです。ニコチンが脳に届くと脳内にドーパミンという物質が発生します。このドーパミンは人間に快感を感じさせる物質なので、タバコを吸うといい気分になるというわけです。決して、煙が美味しいわけではなく、ニコチンが体内にある間だけ脳が勝手に気分よくなるだけなのです。

だから、体内からニコチンが消えてしまうと反動で気持ちが落ち着かなくなり、イライラが募ります。喫煙者は、この状態になるとタバコを吸いたくてたまらなくなり、一服するとスッキリする、というわけです。これがニコチン依存症と呼ばれる症状なのです...

Volume 61 2025 Apr-Jul Serial number 821 第2話

週刊 タバコの正体

たばこがやめられなくなるニコチンのワナ！

タバコを吸い始めると、毎日欠かさず吸い続ける事になってしまいます。まるで食事をするかのように、毎日必ず何本も口にするのです。そして、「タバコがなければ、生きていけない」という喫煙者がいるくらいの存在になってしまふのです。

有害物質がいっぱいの煙なのに、どうしてそんなに毎日吸いたくなるのでしょうか。

それは左図にあるように、タバコに含まれるニコチンという成分のせいなのです。ニコチンが脳に届くと脳内にドーパミンという物質が発生します。このドーパミンは人間に快感を感じさせる物質なので、タバコを吸うといい気分になるというわけです。決して、煙が美味しいわけではなく、ニコチンが体内にある間だけ脳が勝手に気分よくなるだけなのです。

だから、体内からニコチンが消えてしまうと反動で気持ちが落ち着かなくなり、イライラが募ります。喫煙者は、この状態になるとタバコを吸いたくてたまらなくなり、一服するとスッキリする、というわけです。これがニコチン依存症と呼ばれる症状なのです。

つまり、ニコチン依存の喫煙者はタバコを吸いニコチンを補給することで気分を落ち着かせる必要があるので、生活を壊しているのです。

喫煙者は、こんな不慣れた生活をしている事を知っていましたか。

商業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco Project In WAKO Since 2005

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。

