

# 【週刊タバコの正体】

Vol.61 第3話～第6話

2025年05月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 61 2025 Serial number 822 第3話  
週刊 タバコの正体

Q タバコを吸う目的としてもっとも当てはまるものを、1つだけ選んでください。

3.9% その他  
3.9% コミュニケーションの一環として  
15% 気分を上げるため  
66.4% ストレス解消や気分転換として

前回は紹介したとおり、喫煙者は体内のニコチンがきれてくると「タバコを吸いたい」というストレスを感じます。そして喫煙するとそのストレスから解放されるので、これを「ストレス解消」だと思われています。

つまり、喫煙者は自分でストレスを作り出しているわけで、もともとタバコを吸い始めなければ感じる事がないストレスなのです。タバコを吸い始めると、一生このストレスに付き合わされる事になるのを知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

「タバコはストレス解消にはならない」  
タバコはストレスを作り出します。

満足(長時間いらいら) ← 非喫煙者はこの状態  
ニコチン切れの時間が長くなるほど、ストレスを感じ、イライラしたり、落ち着きがなくなったりします。

タバコを吸って1時間位すると、ニコチンの血中濃度が下がり、脳がニコチンを欲し始めます。

タバコによるストレス  
タバコを吸いたくない集中しなくなる  
吸いたくないままに  
タバコを吸わない人はニコチンが切れることはないのでもんな事は考えず日常を過ごすことが出来ます。

Zero Tobacco Project  
In WAKO Since 2002

## ■Vol. 61

### (No. 822) 第3話 ストレス解消？

ータバコを吸い始めなければ感じる事はない...

このグラフは、ある企業がタバコを吸う目的を調査した結果で、「タバコはストレス解消」のためと答えた人が過半数です。一般的にも、そう思っている人は多いと思いますが、じつはこれは大きな勘違いなのです。

前回紹介したとおり、喫煙者は体内のニコチンがきれてくると「タバコを吸いたい」というストレスを感じます。そして喫煙するとそのストレスから解放されるので、これを「ストレス解消」だと思われているのです。

つまり、喫煙者は自分でストレスを作り出しているわけで、もともとタバコを吸い始めなければ感じる事がないストレスなのです。

タバコを吸い始めると、一生このストレスに付き合わされる事になるのを知っておいて下さい。

## ■Vol. 61

### (No. 823) 第4話 吸える場所

ータバコを吸う場所に苦勞すること...

下のような掲示を目にした事はありませんか。タバコの有害性が広く社会に浸透している現代では、このような掲示をしている施設がたくさんあります。大勢の人が集まる施設はもちろんですが、一般企業の社屋や工場内においても終日禁煙のところが多く、少なくとも指定された喫煙場所以外ではタバコを吸えません。

そして、次の写真を見て下さい。入口の前に行列ができています。「入口」の隣の表示をよく見るとタバコのマークがありますよね。喫煙者たちはタバコを吸うために喫煙所に並ばなければならない事もよくあるようです。

さらに、現在開催中の大阪・関西万博においては、会場内に喫煙所がいっさいありません。唯一場外に設けられている喫煙所も東西にあるゲートの片方のみで、もう一方のゲートから1kmも離れているのです。

いかかですか、タバコを吸える場所は限られ、吸う場所を確保するのに労力がかかる事がわかってもらえたでしょうか。

ニコチン依存症になってしまうと、毎日ニコチン切れによるストレスに見舞われる上に、苦勞してタバコを吸わなければならない生活が待っています...

Volume 61 2025 Serial number 823 第4話  
週刊 タバコの正体

このような掲示を目にした事はありませんか。タバコの有害性が広く社会に浸透している現代では、このような掲示をしている施設がたくさんあります。大勢の人が集まる施設はもちろんですが、一般企業の社屋や工場内においても終日禁煙のところが多く、少なくとも指定された喫煙場所以外ではタバコを吸えません。

当施設ご利用時のお願い  
敷地内 全面禁煙  
皆様のご協力をお願いいたします。

そして、次の写真を見て下さい。入口の前に行列ができています。「入口」の隣の表示をよく見るとタバコのマークがありますよね。喫煙者たちはタバコを吸うために喫煙所に並ばなければならない事もよくあるようです。

さらに、現在開催中の大阪・関西万博においては、会場内に喫煙所がいっさいありません。唯一場外に設けられている喫煙所も東西にあるゲートの片方のみで、もう一方のゲートから1kmも離れているのです。

いかがですか、タバコを吸える場所は限られ、吸う場所を確保するのに労力がかかる事がわかってもらえたでしょうか。

ニコチン依存症になってしまうと、毎日ニコチン切れによるストレスに見舞われる上に、苦勞してタバコを吸わなければならない生活が待っています...

Zero Tobacco Project  
In WAKO Since 2002

