

【週刊タバコの正体】

Vol.62 第5話～第10話

2025年10月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 62 Serial number 837 第5話
2025 Sep.-Dec. 週刊 タバコの正体

正常の肺 vs **COPDの肺**

皆さん、COPDという病気を知っていますか。日本語では慢性閉塞性肺疾患と呼ばれる肺の病気です。左図のように気管支が炎症をおこし狭くなり、少しの運動で息切れしたり、呼吸をするとゼイゼイ・ブューブューと音が出たり、せきやたんが出るなどの症状があります。

初期の症状はあまり重くありませんが、世界の死亡原因の3位になるほどの病気です。COPDの患者の80%は喫煙歴があるとされています。下図のとおり、タバコを吸い続けるとCOPDが進行し寿命を縮めることとなります。

タバコを吸い始めてしまうとCOPDで寿命を縮める確率が高くなるので、タバコに手を出してはいけません。

商業デザイナー 奥田 恭久

世界における死亡原因(2019)

虚血性心疾患	約1000万
脳卒中	約700万
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	約300万
下気道感染症	約200万
新生児の状態	約150万
気管、気管支および肺がん	約100万
アルツハイマー病などの認知症	約100万
下痢性疾患	約50万
糖尿病	約50万
腎臓病	約50万

喫煙者 → 初期症状 → 依存性 → 重症化 → 死亡

タバコの本数と喫煙年数が増えるほど、COPDは進行します。

Zero Tobacco Project in WAKO Since 2005

■Vol. 62 (No. 837) 第5話 COPDと寿命

—初期の症状は「ちょっと気になるなあ」ぐらいでも...

皆さん、COPDという病気を知っていますか。日本語では慢性閉塞性肺疾患と呼ばれる肺の病気です。左図のように気管支が炎症をおこし狭くなり、少しの運動で息切れしたり、呼吸をするとゼイゼイ・ブューブューと音が出たり、せきやたんが出るなどの症状があります。

初期の症状はあまり重くありませんが、世界の死亡原因の3位になるほどの病気で、COPDの患者の90%は喫煙歴があるとされています。下図のとおり、タバコを吸い続けるとCOPDが進行し寿命を縮めることとなります。

タバコを吸い始めてしまうとCOPDで寿命を縮める確率が高くなるので、タバコに手を出してはいけません。

■Vol. 62 (No. 838) 第6話 加熱式は大丈夫？

—健康被害がゼロではないこと...

ライターで火をつけモクモクと煙をだす紙巻タバコに対して、煙が少ない加熱式タバコの利用者が増えています。

煙が少ないだけではなく、左表にあるように煙に含まれる有害成分も少ないと報告されているので、「健康への害はない」「周りに迷惑をかけるまい」と思ってしまうがちです。

しかし、「煙が全くでない」わけではなく、「有害成分が全くない」わけでもないのです。ただ「少ない」というだけなので、健康への被害や周りへの迷惑をかける可能性はあるのです。

にもかかわらず「煙も有害性が少ないから遠慮なく吸える」なんて考えてしまう人も少なくないだろうと思います。

紙巻タバコよりマシだからと思い込んで、何十年も吸い続けると、一本一本の有害成分がちょっと少ない事がどれほど影響するのでしょうか。

加熱式タバコだから大丈夫だとは言えないですよ。

Volume 62 Serial number 838 第6話 週刊 タバコの正体

有害成分	加熱式たばこ (μg)	紙巻たばこ (μg)	比率 (%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクリロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

ホルムアルデヒド:発がん性物質。アクリロレイン:前癌物。ベンズアルデヒド:香料等に使用される刺激性物質。出典:Auer R, et al. JAMA Intern Med. 177(7):1050-1052. 2017

ライターで火をつけモクモクと煙をだす紙巻タバコに対して、煙が少ない加熱式タバコの利用者が増えています。煙が少ないだけではなく、左表にあるように煙に含まれる有害成分も少ないと報告されているので、「健康への害はない」「周りに迷惑をかけるまい」と思ってしまうがちです。

身体に害はないでしょ？ 周りに迷惑をかけてないよ！

加熱式たばこだから大丈夫？

加熱式たばこの真実

- Q** 紙巻きたばこより健康への害は少ないでしょ？
A ニコチン・発がん物質は含まれています。有害物質の量は紙巻きたばこに比べて少ないとされていますが、多くの種類の有害物質が含まれています。有害物質が少ない＝健康被害が少ない、ではありません。
- Q** 周りに迷惑はかけてないでしょ？
A たいた煙に有害物質が含まれており、周囲の人への受動喫煙の可能性がります。加熱式たばこは少量の煙を発生しますが、周囲の人への健康に悪影響を及ぼす可能性が報告されています。
- Q** 禁煙にも役に立つんじゃないの？
A がえって禁煙を逃げることとなります。禁煙のために禁煙薬や禁煙プログラムを利用する場合は、禁煙薬の効果を高めるために禁煙薬と一緒に禁煙プログラムを利用することが効果的です。

しかし、「煙が全くでない」わけではなく、「有害成分が全くない」わけでもないのです。ただ「少ない」というだけなので、健康への被害や周りへの迷惑をかける可能性はあるのです。にもかかわらず「煙も有害性が少ないから遠慮なく吸える」なんて考えてしまう人も少なくないだろうと思います。

紙巻タバコよりマシだからと思い込んで、何十年も吸い続けると、一本一本の有害成分がちょっと少ない事がどれほど影響するのでしょうか。

加熱式タバコだから大丈夫だとは言えないですよ。
商業デザイナー 奥田 恭久
Zero Tobacco Project in WAKO Since 2005

Volume 62 Serial number 839 第7話
2025 Sep.-Dec. 週刊 タバコの正体

いったんタバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、毎日タバコを吸い続ける生活になってしまいます。そうなる通常にタバコを持ち歩くことになり、無くなるたびに買い続けなければなりません。仮に20本入りのタバコ1箱が600円とし毎日買い続けたとすると年間21万円以上が必要です。そんな生活を10年、20年、30年と続けると下図のように費用がかかるのです。言い方を換えれば、タバコを吸い始めなければこれだけの金額が節約できるわけです。



下のグラフは、その治療費に関する研究を厚生労働省がまとめたものです。それを見ると喫煙者が禁煙すると、禁煙期間が長くなるにつれて、医療費が減っているのがわかります。



つまり、タバコを吸い始めると、多額の購入費用を出費した上に、病気になって医療費も多くなってしまいます。まるで病気になるためにお金を出して、病気になれば治すためのお金も出しているように思いませんか。「もったいない」ですよね。

「もったいない」ですよね。

■Vol. 62

(No. 839) 第7話 もったいない

— 買い続ける費用、病気になってその治療費...

いったんタバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、毎日タバコを吸い続ける生活になってしまいます。そうなる通常にタバコを持ち歩くことになり、無くなるたびに買い続けなければなりません。仮に20本入りのタバコ1箱が600円とし毎日買い続けたとすると年間21万円以上が必要です。そんな生活を10年、20年、30年と続けると下図のように費用がかかるのです。言い方を換えれば、タバコを吸い始めなければこれだけの金額が節約できるわけです。

そして、なによりもタバコを吸い続けると自身の健康が損なわれ病気になる可能性は高くなります。病気になると快適な生活を送ることができなくなり、治療が必要になる場合も多くなります。

下のグラフは、その治療費に関する研究を厚生労働省がまとめたものです。それを見ると喫煙者が禁煙すると、禁煙期間が長くなるにつれて、医療費が減っているのがわかります。

つまり、タバコを吸い始めると、多額の購入費用を出費した上に、病気になって医療費も多くなってしまいます。

まるで病気になるためにお金を出して、病気になれば治すためのお金も出しているように思いませんか。

■Vol. 62

(No. 840) 第8話 タバコ規制

— 日本は世界の動向に遅れをとっている...

タバコの健康被害は世界的に問題になっているので、WHO（世界保健機関）はタバコを規制する条約（FCTC）を制定しています。上の表はその内容の抜粋したものです。

その中に、「タバコ製品の包装とラベルにリスクをわかりやすく明記」という項目があるので、ほとんどの国のタバコには写真のような警告文や映像が印刷されています。上が日本のタバコ、下がオーストラリアのタバコです。

海外ではオーストラリアのように、より直接的な警告をしてタバコを規制する国も多いなか、日本の規制はゆるいとも、遅れているともいえる状況です。

タバコの被害をなくそうとする動きは世界的な流れとなっている事を知っておいて下さい。

Volume 62 Serial number 840 第8話
2025 Sep.-Dec. 週刊 タバコの正体

たばこ規制枠組条約：WHO FCTC（抜粋）

第3条	タバコの消費及びタバコの煙にさらされることが、健康、社会、環境及び経済に及ぼす破壊的な影響から現在及び将来の世代を保護する目的
第6条	タバコの需要を減少させるためのタバコの価格及び課税への措置
第8条	受動喫煙からの保護
第9条	タバコ製品の含有物の規制
第10条	タバコ製品の情報開示
第11条	タバコ製品の包装とラベルにリスクをわかりやすく明記
第12条	教育、情報の伝達、訓練、啓発
第13条	たばこ広告、販売促進、スポンサーシップの禁止
第14条	禁煙治療の普及
第16条	未成年への販売と未成年者による販売禁止
第17条	経済的に実行可能な代替活動支援の提供



タバコの健康被害は世界的に問題になっているので、WHO（世界保健機関）はタバコを規制する条約（FCTC）を制定しています。上の表はその内容の抜粋したものです。

その中に、「タバコ製品の包装とラベルにリスクをわかりやすく明記」という項目があるので、ほとんどの国のタバコには写真のような警告文や映像が印刷されています。上が日本のタバコ、下がオーストラリアのタバコです。

海外ではオーストラリアのように、より直接的な警告をしてタバコを規制する国も多いなか、日本の規制はゆるいとも、遅れているともいえる状況です。

タバコの被害をなくそうとする動きは世界的な流れとなっている事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久



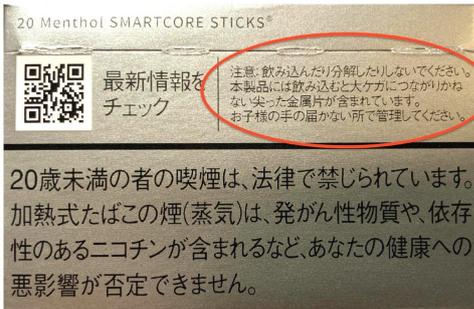
Volume 62 Serial number 841 第9話
週刊 タバコの正体

火を使わない加熱式タバコは、タバコの葉を専用の器具を使って電気ですすいで煙(蒸気)を発生させています。じつは、そのタバコを分解すると写真のように中には、こんな金属片が入っています。そのためパッケージには「飲み込むと大ケガにつながり…」という注意が書かれています。



煙そのものに有害成分が含まれるうえに、こんな金属片が入っていると、とても危険な商品に思えませんか。そんな商品をわざわざ手にしてはいけませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久



20歳未満の者の喫煙は、法律で禁じられています。加熱式たばこの煙(蒸気)は、発がん性物質や、依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。

YAHOO! ニュース2016



■Vol. 62 (No. 841) 第9話 危険な商品

一口にするものにこんなものが入っている...

火を使わない加熱式タバコは、タバコの葉を専用の器具を使って電気ですすいで煙(蒸気)を発生させています。じつは、そのタバコを分解すると写真のように中には、こんな金属片が入っています。そのためパッケージには「飲み込むと大ケガにつながり…」という注意が書かれています。

煙そのものに有害成分が含まれるうえに、こんな金属片が入っていると、とても危険な商品に思えませんか。そんな商品をわざわざ手にしてはいけませんよね。

■Vol. 62 (No. 842) 第10話 禁煙も素敵

一健康保険組合HPに掲載されていた禁煙者たちの声...

一般的にタバコが有害である事は広く知られていますが、何かのきっかけでタバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまった人も少なくありません。そんな人たちの中には、喫煙を続けるデメリットを感じ「タバコをやめたい」と禁煙した人も大勢います。そこで、禁煙を推進している某企業で禁煙した従業員から寄せられた「禁煙して良かったこと」の感想を紹介いたします。

まず健康面で体調が良くなる事を実感し、仕事の能率が上がるそうです。そして、「家族が喜ぶ」「禁煙成功で自信がいった」「たばこに縛られなくなった」など、タバコをやめると、こんなに沢山いいことがあるのかと感心させられます。

タバコを吸い始めない事が大切ですが、禁煙するのも素敵な事だと思います。

Volume 62 Serial number 842 第10話
週刊 タバコの正体

一般的にタバコが有害である事は広く知られていますが、何かのきっかけでタバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまった人も少なくありません。そんな人たちの中には、喫煙を続けるデメリットを感じ「タバコをやめたい」と禁煙した人も大勢います。そこで、禁煙を推進している某企業で禁煙した従業員から寄せられた「禁煙して良かったこと」の感想を紹介いたします。

■健康面でのいいこと

- 胃の調子よくなる
- 肌が綺麗になる
- 顔色がよくなる
- 味がわかるようになる
- 食事がおいしくなる
- においがわかるようになる
- 思切れがなくなる



まず健康面で体調が良くなる事を実感し、仕事の能率が上がるそうです。そして、「家族が喜ぶ」「禁煙成功で自信がいった」「たばこに縛られなくなった」など、タバコをやめると、こんなに沢山いいことがあるのかと感心させられます。

■仕事面でのいいこと

- 集中力がでてきた
- いらいらしくなくなった
- パソコン画面や電話がきれいになった
- たばこを吸いに行く無駄な時間が減り、仕事の能率が上がった



タバコを吸い始めない事が大切ですが、禁煙するのも素敵な事だと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久

■その他のいいこと

- 家族が喜ぶ
- 禁煙に成功したことで自信がいった
- 火の始末を心配しなくていいようになった
- 服にたばこの臭いがつかない
- たばこによる不快感を他人に与える心配がなくなった
- 外出時、喫煙場所を探さなくてすむ
- たばこに縛られない人生を送れる



SGホールディングスグループ健康保険組合HPから



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。

