

【週刊タバコの正体】

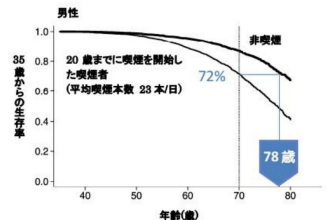
Vol.63 第5話～第7話

2026年02月

和歌山工業高校 奥田恭久

Serial number 853 第5話 週刊 タバコの正体

喫煙習慣があると、男性で8年、女性で10年、寿命が縮まる



1920～45年に生まれた男性の35歳からの生存率(非喫煙者と20歳までに喫煙を開始した者の比較)

1年	580円 × 365日 × 1 = 211,700円	家族旅行に行ける
5年	580円 × 365日 × 5 = 1,058,500円	車を買える
10年	580円 × 365日 × 10 = 2,117,000円	貯蓄ができる
20年	580円 × 365日 × 20 = 4,234,000円	貯蓄購入の資金にできる
30年	580円 × 365日 × 30 = 6,351,000円	

50歳からデザインスティーブ健康保険組合HPから

自分の命を縮めるために何百万円もかける人なんていないでしょうが、タバコを吸い始めてしまうと結果的に同じ行為をしているようなものなのです。一度しかない人生を大切に生きるために、タバコは必要ないですね。

産業デザイン科 奥田 恭久



■Vol. 63

(No. 853) 第5話 人生を大切に

— 一度しかない人生をお金と時間をかけて縮める!?!..

左は、ある医学誌で2012年に発表された喫煙と寿命の関連を調査したグラフです。グラフによると20歳までに喫煙を開始した人の70歳での生存率は72%ですが、非喫煙者の生存率が72%となるのは78歳です。つまり、タバコを吸い続けると8年も寿命が縮まるのです。

20歳前から1日に20本、50年間タバコを吸い続けると、その合計は36万5,000本になります。これで10年寿命が縮まるとすると、タバコ1本では14.4分、20本入りのタバコ1箱では、なんと4.8時間の命を削っていることとなります。

しかも、そのために1箱580円もお金をかけているのです。仮に30年間、タバコを買い続け吸い続けると600万円以上も出費して自分の寿命を数年も縮める事になるのです。

自分の命を縮めるために何百万円もかける人なんていないでしょうが、タバコを吸い始めてしまうと結果的に同じ行為をしているようなものなのです。一度しかない人生を大切に生きるために、タバコは必要ないですね。

■Vol. 63

(No. 854) 第6話 若者のタバコ離れ

— 「タバコを吸わない」がもっと加速することを期待...

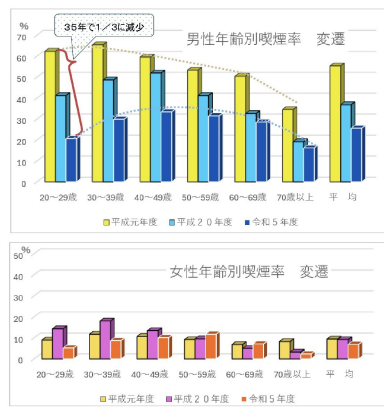
左のグラフは厚生労働省の国民健康・栄養調査で公表されている男女それぞれの年齢別の喫煙率の変遷を示しています。

男性の喫煙率が圧倒的に高いのですが、男女とも全体の喫煙率は低下しています。特に男性の低下率は顕著で35年で半減しました。

中でも20歳代の喫煙率が1/3にまで減少していることに注目してください。平成元年度のグラフは右肩下がりですが、令和5年度のグラフは40歳～49歳をピークにして山型になっているのがわかるでしょうか。このことから若い世代のタバコ離れが加速している事が推測されます。そう思うと年配の喫煙者を見かける事が多いのではないのでしょうか。

タバコを吸い始めるきっかけは好奇心や身近な喫煙者の影響が大きく、20歳前後で吸い始めて一生吸い続けるケースがほとんどでしたが、その傾向が減少してきているわけです。これは、タバコの有害性や不利益などの知識を持った若者が育って来ている結果でもあると思います。皆さんもその一人としてタバコを吸い始めないでください。

Serial number 854 第6話 週刊 タバコの正体



左のグラフは厚生労働省の国民健康・栄養調査で公表されている男女それぞれの年齢別の喫煙率の変遷を示しています。男性の喫煙率が圧倒的に高いのですが、男女とも全体の喫煙率は低下しています。特に男性の低下率は顕著で35年で半減しました。

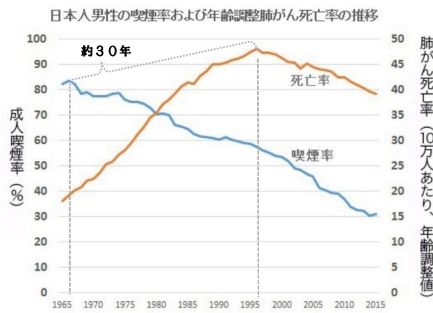
中でも20歳代の喫煙率が1/3にまで減少していることに注目してください。平成元年度のグラフは右肩下がりですが、令和5年度のグラフは40歳～49歳をピークにして山型になっているのがわかるでしょうか。このことから若い世代のタバコ離れが加速している事が推測されます。そう思うと年配の喫煙者を見かける事が多いのではないのでしょうか。

タバコを吸い始めるきっかけは好奇心や身近な喫煙者の影響が大きく、20歳前後で吸い始めて一生吸い続けるケースがほとんどでしたが、その傾向が減少してきているわけです。これは、タバコの有害性や不利益などの知識を持った若者が育って来ている結果でもあると思います。皆さんもその一人としてタバコを吸い始めないでください。



産業デザイン科 奥田 恭久

Serial number 855 第7話
週刊 タバコの正体



日本人男性の喫煙率と肺がん死亡率 (厚生労働省発表)。喫煙率のデータ：厚生労働省のサイト；肺がん死亡率：国立がん研究センターがん情報サービス(サイト) ※資料提供：札幌がんセンター HP から

上のグラフは喫煙率と肺がん死亡率の推移を示しています。喫煙を続けると肺がんになる確率が高くなるので喫煙率が高いと肺がん死亡率も高くなるのですが、グラフを良く見てください。喫煙率は1965年をピークに下がりはじめたのに対し死亡率は1995年まで上昇し続け、その後下がりはじめます。これは喫煙で肺がんになるまでには時間がかかる事を示しているのです。つまり肺がんになるまでに30年近くかかるということなので、吸い始めて10年や20年では健康状態に大きな変化はない事が多いのです。また喫煙が原因で発症するCOPDと呼ばれる肺の病気も下の図のように、年齢を重ねるごとに悪化し、後年は不自由な生活をするようになります。

タバコを吸い始めてもすぐには健康被害を実感することはありません。しかし、その事がいつか喫煙を続けさせ、将来的に致命的な病気を発症させるのです。20歳から吸い始めたとして50歳を過ぎた頃から影響が出てくる事を知っておいてください。



■Vol. 63

(No. 855) 第7話 30年かかる

— タバコの健康被害が現れるまでの時間...

上のグラフは喫煙率と肺がん死亡率の推移を示しています。喫煙を続けると肺がんになる確率が高くなるので喫煙率が高いと肺がん死亡率も高くなるのですが、グラフを良く見てください。喫煙率は1965年をピークに下がりはじめたのに対し死亡率は1995年まで上昇し続け、その後下がりはじめます。

これは喫煙で肺がんになるまでには時間がかかる事を示しているのです。つまり肺がんになるまでに30年近くかかるということなので、吸い始めて10年や20年では健康状態に大きな変化はない事が多いのです。また喫煙が原因で発症するCOPDと呼ばれる肺の病気も下の図のように、年齢を重ねるごとに悪化し、後年は不自由な生活をするようになります。

タバコを吸い始めてもすぐには健康被害を実感することはありません。しかし、その事がいつか喫煙を続けさせ、将来的に致命的な病気を発症させるのです。20歳から吸い始めたとして50歳を過ぎた頃から影響が出てくる事を知っておいてください。

毎週火曜日発行



URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_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。

