

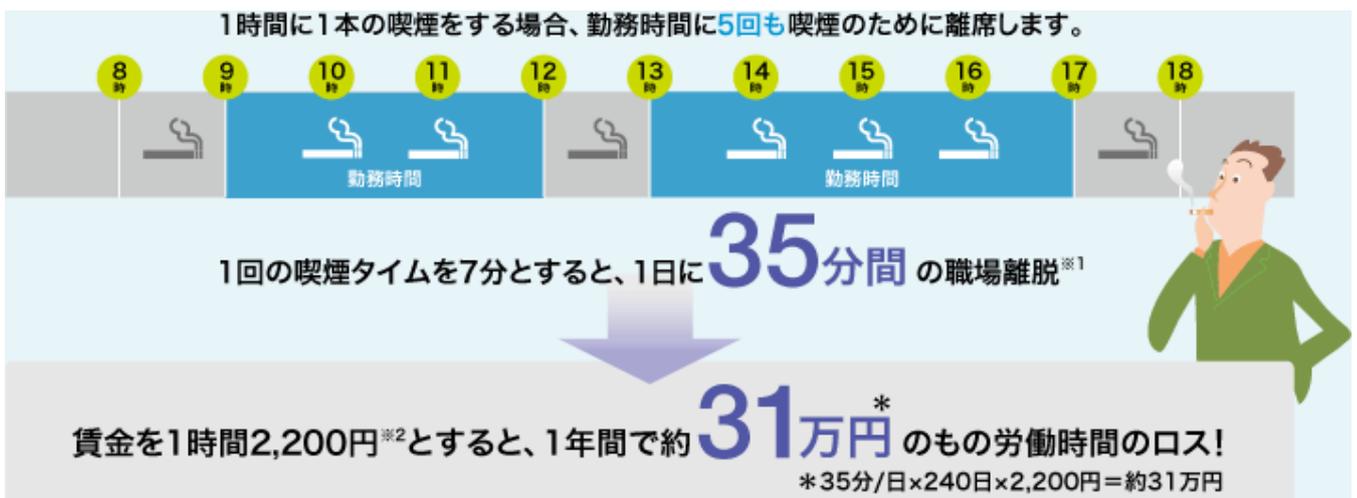
**週刊 タバコの正体**

ニコチン依存症になってしまった人たちは、毎日必ず何本かのタバコを吸わずにはられません。では、一日に何本ぐらい吸うのでしょうか。下の表は、平成23年版の厚生労働省＜国民健康・栄養調査＞による、「毎日タバコを吸っている人が1日に吸う本数の平均値」です。50代男性の毎日20.5本が最も多いのですが、全年齢の平均は16.3本となっています。

(株)iCARE ホームページから

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	全体
男性	14.0	17.2	16.9	20.5	18.9	14.5	17.4
女性	10.8	13.4	13.7	14.6	13.6	11.9	13.3
総数	13.0	16.1	15.9	19.2	17.8	14.0	16.3

寝ている間はタバコを吸いませんから起きている時間を16時間とすると、ほぼ1時間ごとにニコチンを補給するためにタバコを吸っている計算になります。このペースが仕事中でも変わらないとすれば、喫煙者の勤務状況は下図のようになります。



※1 厚生労働科学研究費補助金（第3次対がん総合戦略研究事業）分担研究報告書 職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究：平成18年度 [L20091111076]

※2 独立行政法人 統計センター：平成21年賃金構造基本統計調査（一般労働産業大分類）：2010 [L20101111008] より作図 ファイザー「職場の喫煙対策」から

一日たった35分間ですが、8時間の勤務時間に占める割合は無視できません。金額に換算すると年間31万円分もなるのですからね。そして、もうひとつ重要な作業上の問題があります。それは、1時間以上連続して作業することが苦痛となる、という事です。

ニコチンを補給しなければならないのは、まるで自動車レースで給油のためにピットインしなければならない状況と同じだと思いませんか。給油でロスした遅れを取り戻すには、今までより頑張らなければいけません。給油せずに済めば普段どおり頑張っていれば遅れることはありません。

タバコに手を出してしまえば、一生ニコチンを補給するために膨大な時間が必要になるかもしれません。そんな時間の使い方はしたくないですね。

産業デザイン科 奥田 恭久