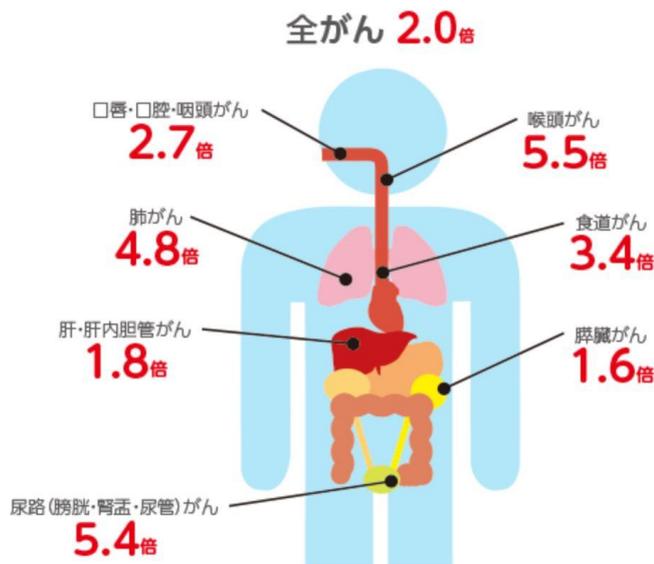


週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になって何年もタバコを吸い続けると、非常にゆっくりですが着実に身体はダメージを受け、何らかの病気になる人が大勢います。例えば、がんになる危険性は下図にあるようにタバコを吸わない人に比べ2倍～5倍も高く、喫煙によって死亡する人は毎年12万～13万人もいるそうです。毎日300人以上の死者が出ている計算になるので、タバコの健康被害は驚くほど大きいのです。

知っていますか？ 日本の喫煙による死者は、 毎年12～13万人

喫煙によるがんのリスク（男性） （がんになる、またはがんで死亡する危険性）



※女性特有のがんとして、閉経前乳がん*3.9倍、子宮頸がん2.3倍になるとの報告もある。

Katanoda K, et al. J Epidemiol. 2008; 18: 251-64. より作図
* Hanaoka T, et al. Int J Cancer. 2005; 114(2): 317-22.

日本人では20歳より前に喫煙を始めると、
男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。



喫煙が原因で命を失った人達が、もしタバコを吸っていなかったとしたら、もっと長生きができたはずです。そういう見方をすれば「タバコは寿命を縮めている」と言えます。下図にあるように20歳までにタバコを吸い始めた場合、男性で8年、女性で10年も寿命が短くなるという調査結果もあります。

そこで、皆さんによく考えて欲しいことがあります。

仮に、20歳からタバコを吸い始め50年間吸い続けた結果、喫煙が原因で病気となり70歳で亡くなった人がいたとしましょう。毎日20本、50年間吸い続けるために使ったタバコ代と喫煙時間は、ざっと900万円と3万時間(1250日＝約3年半)になるでしょう。とんでもないほどの金額と時間をつぎ込んで得たものは……

……もっと長生きできたはずなのに
寿命を縮めただけ。

すごく切ない現実です。こんなことにならないよう、どうかタバコには手を出さないで下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005