

たばこについて

48期生

I テーマ設定の理由

たばこは本当に有害なのだろうか。たばこには良い所はないのだろうか。私がよく聞くものでは、「たばこを吸っていたらガンになる」とか「吸わない方がいい」など、たばこは悪者にされている。私もたしかに、たばこは好きではないし、いい物だともあまり思わない。そこで、たばこの実体を知り、私なりに正体をつきとめることと、おいしそうにたばこを吸っている祖父に、たばこを1本でも減らしてもらうためにもと思い設定した。

II 研究方法

- (1) 文献調査 たばこの具体的な害、害を減らす法などについて
- (2) 新聞記事より アメリカのたばこの状況について

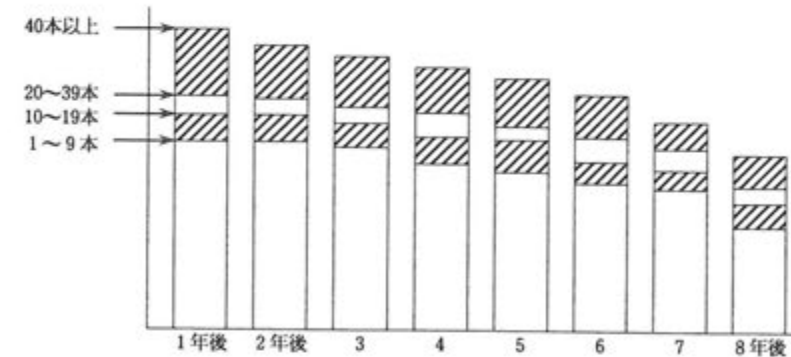
III 研究内容

1 たばこのおよぼす害

(1) 寿命

たばこを1本吸うと、5分30秒寿命が短くなる。これは要するに、たばこの煙などによって身体に影響をあたえ総合的に見ると、こういう数字が表れてくるのだろう。表1でも分かるように、1日に吸う量が多いほど寿命の減り具合が大きい事が分かる。

▼表1 あなたの寿命はどれだけ短くなるか



(2) ガン

① たばこはガンの缶詰

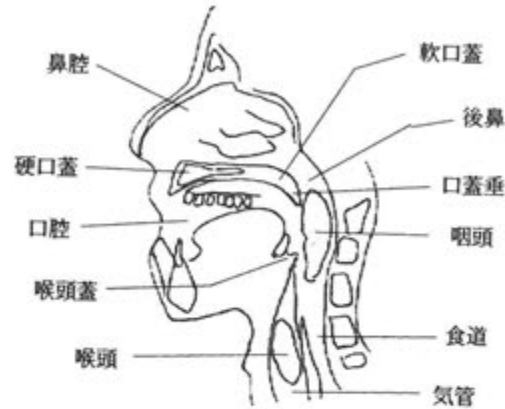
→ 発ガン物質、発ガン促進物質

これらにより、喫煙者にガン細胞を育てていることになる。

② ガンの発生率

全部位のガン	33%
咽頭ガン	95.8%
喉頭ガン	77%
口腔ガン	54.8%
食道ガン	46.2%
膀胱ガン	34.3%

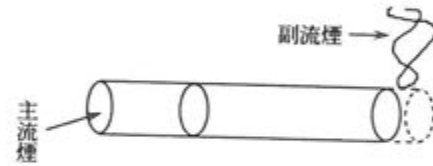
— 喫煙は、ガンの原因
の約3分の1の
32.3%とされている。



▲図1 ここがガンになる

③ たばこの毒は…

たばこの毒は、青酸カリに匹敵するほどの猛毒物質である。



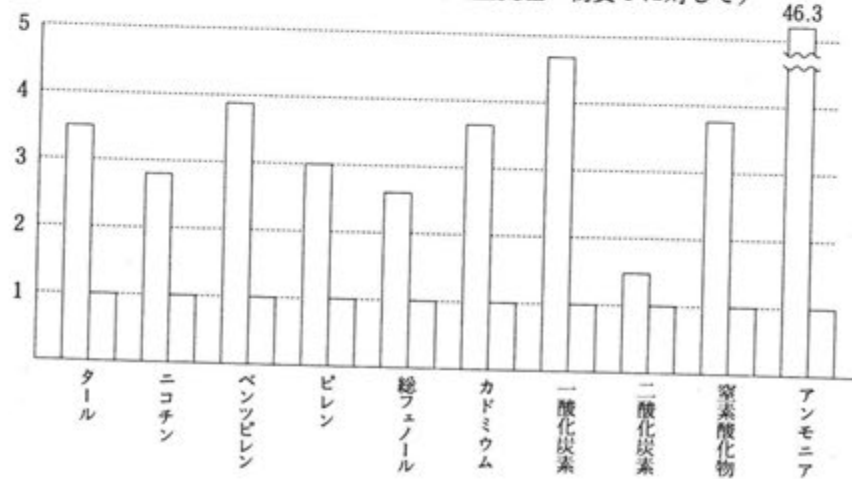
▲図2

図2にあるように、主流煙はたばこを吸っている人が吸うもので副流煙は、他の周りの人が吸うもの。副流煙を吸うことを受動喫煙や間接喫煙という。

ここで、私が言っておきたいことは、副流煙の方が主流煙より危険だ、ということだ。

「副流煙」はph9前後でアルカリ性が強く、「主流煙」はph5前後の酸性と比べて、非常に刺激性が高くなっている。これは、同時に周りの人にあたえる害が吸っている自分よりも大きいということになる。そして煙を吸うことによりまばたきの回数が増える、涙が出てくる、鼻がツーンとするなどの症状が出る。

▼表2 副流煙の方がずっと有害(主流煙の物質1に対して)



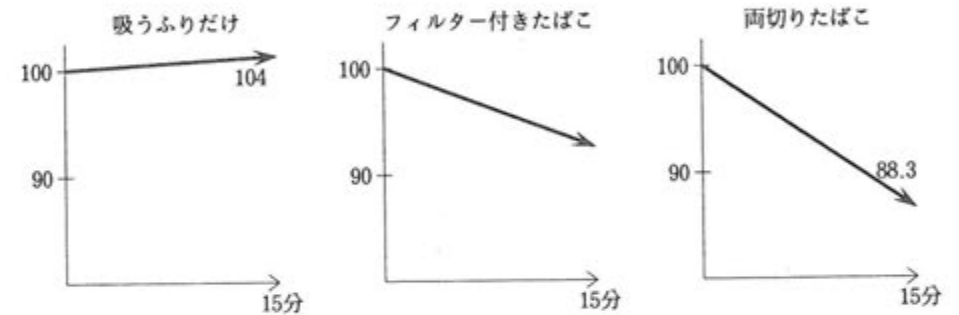
(3) 運動能力など、あらゆる機能の低下

① 知的作業

たばこを吸うと頭がさえる。これは、錯覚だ。ニコチンが、脳を酸欠状態にし老化を早める。—— 集中力 持続性を失う。

脳内の血液を流れる量(血流量)を測定したところ、喫煙者は、吸わない人に比べて、10%近く低い。たばこの成分が、次第に脳細胞を溶かしてしまう。

▼表3 知的作業の障害になる



② 肥満防止?!

肥満防止にはならない。これは、一時的に体重は減少するものの、喫煙本数が増えてくると結果的に体重増加につながる。

③ 運動能力

たばこを吸うと息が切れる。—— 40%も心拍数UP。

心臓の動きが速くなる、心臓に常に負担がかかる、血圧、肺にも変化が表れる。原因は、ニコチン、タール、一酸化炭素。

2 喫煙

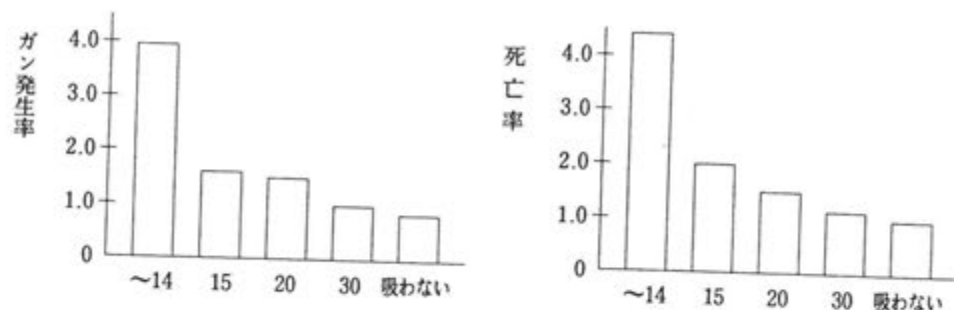
(1) 喫煙率

今、喫煙者は未成年者も含め、かなりの量に達している。道を歩きながら、たばこを吸っている中学生。こっそりと自動販売機でたばこを買っている高校生。今では小学生ですら危険である。こんな状況を目にする中で、今新しい、「七、五、三」という数字がある。これは、高校生の7割、中学生の5割、小学生の3割が、喫煙経験者であるということだ。表4を見ても分かるように、開始年齢が若いほど、死亡率もガンの率も高いということが分かる。これは、若いころからのたばこの依存が、年をとってから影響するというものだ。

そして、こんな恐ろしい数字を可能にした原因は、

- もっとも親しい友から。
- 少なくとも親の1人がたばこを吸っている。
- 健康にとって危険であることを知らない。 というものだ。

▼表4

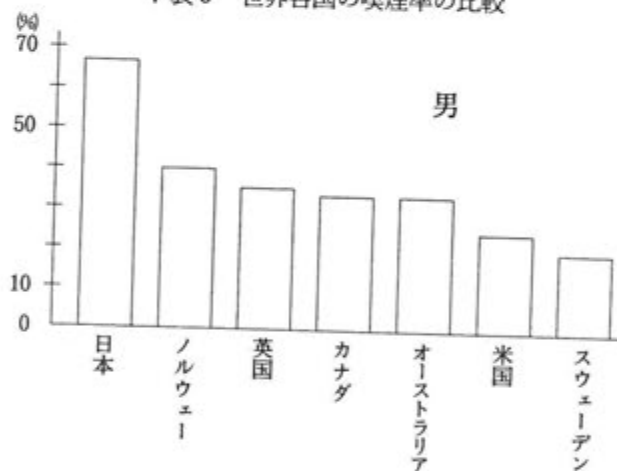


たばこは、麻薬と同じで体験をするとやめようと思っても、なかなかやめられないため、1回だけなら。と軽い心でたばこを吸うことはさけない。

世界各国の喫煙率は、1987年に、厚生省から報告された、「タバコ白書」では、日本が66%（男）と群を抜いて、大きな数字である。

——未成年者がたばこを買っているから。推定500万~600万人の未成年者。「日・米たばこ戦争」の最大の犠牲者は、次代を担う若い世代なのだ。

▼表5 世界各国の喫煙率の比較



3 たばこのCM

(1) CM

たばこのCMが最近まで放送されていたのは、日本だけだ。これは、世界の常識が、日本では全く通用していない。けれども、1996年の今、CMはほとんど見られなくなった。見るとすれば、もしかしたら深夜に放送されているのではないだろうか。

外国では、多くのたばこに対する法律が出されたり、CMの禁止などがある。自動販売機での販売の禁止や、アメリカでは、50州のうち40州に喫煙規制がある。日本もこれに習いもう少し規制を加えていかななくてはならないだろう。

4 たばこの害……防ぎます

(1) 食事

たばこに含まれるニコチン。これの急性作用を抑える一番のパターンは、「ビタミンB₁」である。ビタミンB₁は「納豆などの大豆食品」「豚肉」「牛乳」「ほうれん草」「キャベツ」「ニンジン」「ピーマン」などが主。けれども、これだけを大量に入れても意味がない。→まずはバランスのとれた食事

(2) 果物

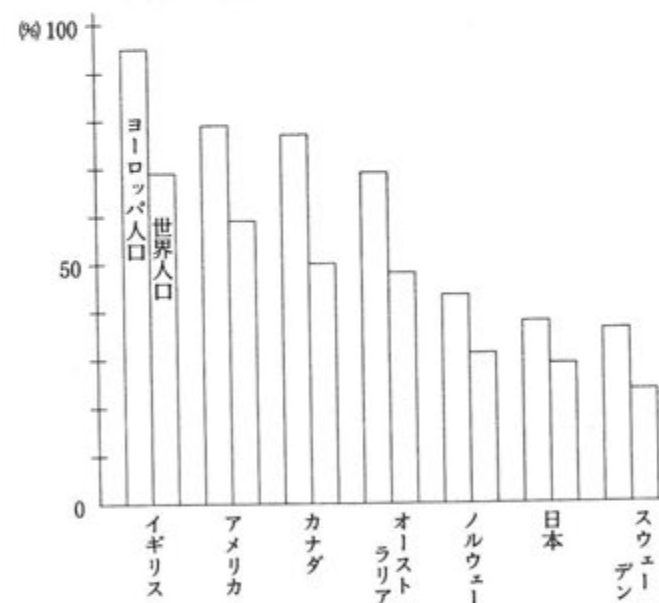
ニコチンを解毒する。それは「ビタミンC」、まっ先に懐血病の治療や予防に役立つ。ビタミンCの成人の心要量は約50mgである。「いちご大粒 5~6個」「オレンジ(100g) 1個」「レモン 1/4個」ところが、25mgのビタミンCがたった1本のタバコで効力を失ってしまう。これは、多くのビタミンCをとったとしても、すぐにビタミンC不足を起こす。本数を減らせば、野菜や果物からとるビタミンCで十分に足りるのだ。

(3) 野菜

ヘビースモーカーの救世主「カロチン」。カロチンを多く含む緑黄色野菜をとることによって、大いに肺ガンとその他のガンから遠のける。

5 たばこは悪者にされた

▼表6 男子肺ガン死亡率(1987年)



まず、ここで思い出して欲しいのが、前にあげた表5である。表5では、日本は、世界の喫煙率では群を抜いて1位である。確かにこれは、あまりいい結果とはいえないが、ここでの表6は、日本の肺ガン死亡率だけをみると、かなり後ろの方であることが分かる。表5と表6は、全てが同じ国ではないため、比較はしにくいですが、やはり日本は、喫煙率は高いが、肺ガン死亡率は低い。これはど

ういうことだろうか。たばこが直接ガンをひきおこすのであれば、間違いなく日本は、イギリスのように高い死亡率になっていただろう。

これは、たばこ二肺ガン二死 というような図が崩れる。これに対して、たばこが消滅しても死亡率は変わらないという意見もあった。日本人は、たばこの害をうまく防いでいる。または、全くたばこと肺ガンが関係がなかったという結果になる。

IV 結論(考察)

たばこの正体は、「吸う人によってどうにでもなる。」これは、私なりにまとめたたばこの正体だ。たばこを吸うこと。これは、自殺行為にもなるし、寿命を短くするかもしれない。けれども、きちんとした食事をとり、ビタミン等もとれば、害も少しは防げる。吸う人にとってストレス解消になるのであれば、無理に禁煙などをする方が、かえってストレスがたまり、たばこの害よりも大きな問題になる。それに、たばこを理解して吸っている人なら分かることだと思う。だから、何も知らずにたばこを吸い、酒を飲み……。という不規則な生活を送るようなら、たばこは多くの害を、その人にあたえることだろう。

そして、吸わない周りの人も吸う側のきちんとしたマナーがあれば、嫌がられないし、それほど周りから文句も言われないだろう。

V 総括

たばこには、多くの問題があった。CM・ゴミ・未成年者による喫煙。でも、これらは、だんだんと良い方向に向かってきている。CMは規制され、たばこ専用の携帯用吸いがら入れ、自動販売機の時間規制などがある。けれども、これらだけではまだまだ、防ぐことのできない多くの問題がある。たばこは、まだまだ規制の余地がある。

・参考文献

- ・喫煙防止教育のすすめ 高石 昌弘、皆川 興栄、川畑 徹朗 ぎょうせい
- ・たばこで死んでたまるか 浅野 牧茂著 ひかりのくに
- ・なぜたばこは販売禁止にならないのか
——嫌煙ブームの火つけ役 たばこ白書を斬る—— 鶴田 實 五月書房
- ・これを知ったらもうたばこは吸えない 渡辺文学 皆川 興栄 光出版
- ・タバコ病 Q&A
——ヘルシーライフは禁煙、分煙から—— 渡辺 文学著 ラジオ技術社
- ・タバコはなぜやめられないか 宮里 勝政
- ・朝日新聞 米国たばこロジャー 8月13日～8月22日分