

ふしぎ・ふしぎ 噛むことと健康  
 第13話「子ども達にきれいな空気を!」  
 ~その1~  
 イラスト 勝西 則行





税金で2人一倍  
じゃなか

どうせタバコは体に  
悪いという話だろ!!  
そんな話聞き飽きたよ。

けれどワシにだって  
タバコを吸う権利が  
あるんだ!!

ではここでまた  
クイズをしてみましょう。

喫煙者の吸う煙を「主流煙」  
火のついたタバコから出る煙を「副流煙」  
と言います。どちらが体に悪いでしょう?

主流煙

副流煙

そりゃ「主流煙」だろう。  
吸ってる自分が一番害を  
受けてるんだ。

わかるよ  
余計なお世話だ

ぶーっ!!

「副流煙」は、フィルターを通さないので  
有害物質が多いのです。

主流煙に比べ、一酸化炭素は約5倍、  
ニコチンは約3倍、  
発ガン物質ベンゾピレンは約4倍も多いのです。  
ちなみに一酸化炭素は、同じ部屋で1人が3本吸うと、  
他の人は1本分吸う計算になります。

タバコは吸っている人  
だけでなく、  
受動喫煙で  
他人に影響するから  
問題なのです!!



ある母親が子どもと一緒に町を歩いていると...



子どもが急に耳を押さえて泣き出したのです。



振り返ると、すれ違った人がタバコ片手に歩いていました。



け、けしからん!!

もしこれが目だったらどうするの!!



もしワシの孫がそんな目にあったら...



またこれはある小児科医が受けた相談です。

中学生の娘が毎日20本タバコを吸っています。

「修学旅行にはタバコが吸えないから行きたくない」と言ったのです。

今度連れて来ていいですか?



その後、来られなかったので電話をすると...

娘は結局、

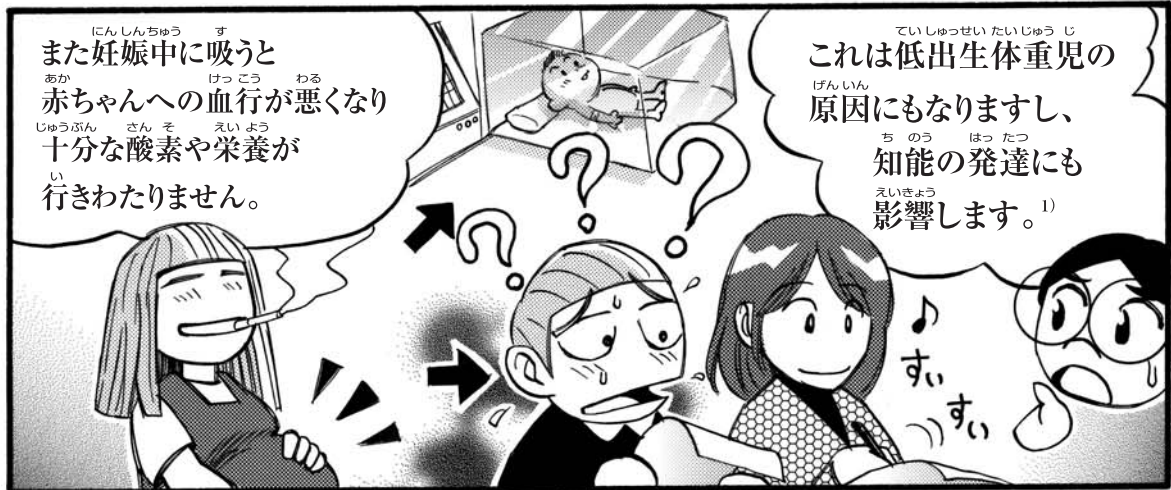
修学旅行には行かず、一日中家でタバコを吸っていました...



一生の思い出になる楽しい修学旅行が!!

かわいそう!!





それぞれの時期に多くの問題の原因になり

乳児期	乳児突然死症候群
幼児期	喘息・中耳炎
学童期	ガン・成人後の心疾患

中学生でタバコを吸いだすと、ガンの発生が15年早くなり、身長でも約5~10cm差が出るというデータもあります。2)



元々吸わない予備校生の合格率が41%に対して、吸っている場合は26%、そして禁煙した場合には37%になっています。3)

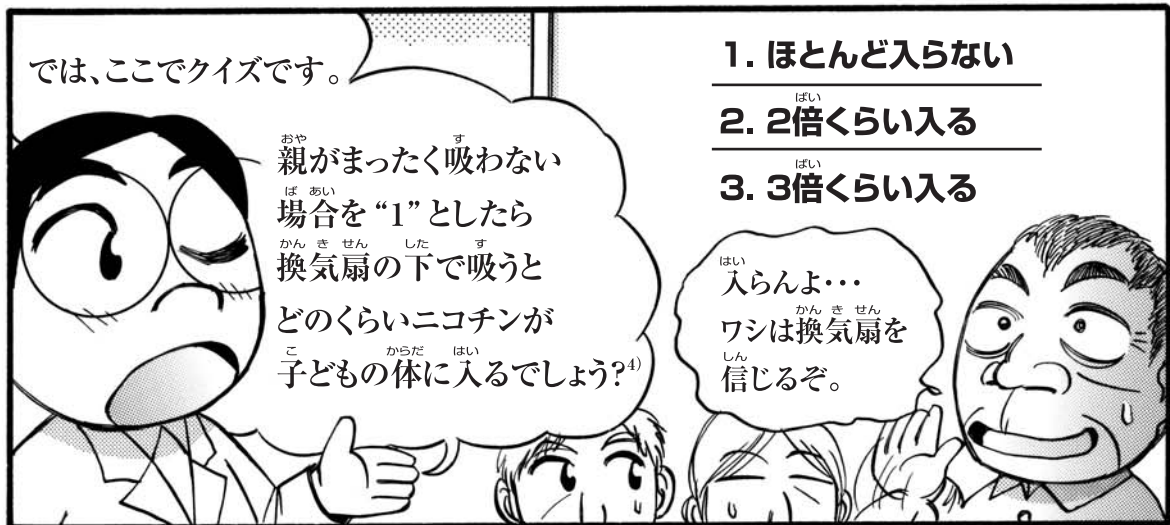
うちの孫は来年受験だけど吸ってないだろうな。

41%

37%

26%

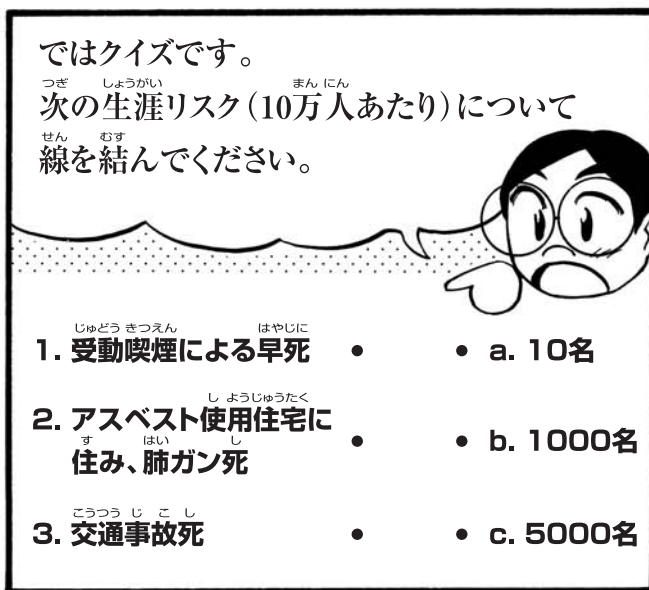
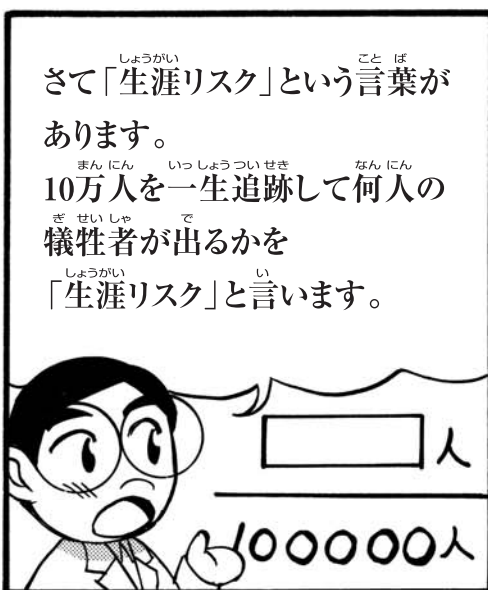
1) 妊婦の喫煙0本/日、10本以上の場合の4歳時のIQはそれぞれ101.9, 95.4 (N.R.Butler 5,1973)  
 2) (Lall KB5,1980)  
 3) (磯村毅:リセット禁煙のすすめ,2005)

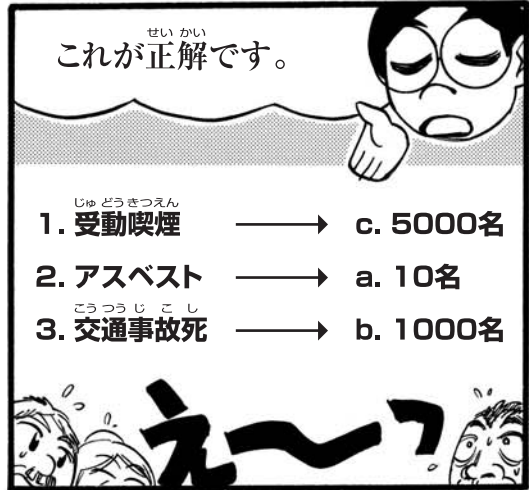


4) Johanson, 2004 (尿中のコチニン量を測定)









5) (松崎による, 1998.)

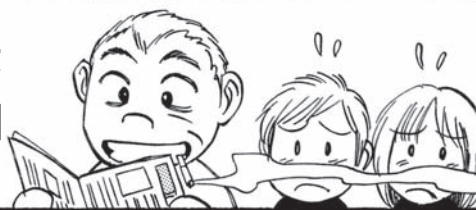
つづく

# ふしぎ・ふしぎ嘸むことと健康

## 第14話「子ども達にきれいな空気を！」

～その2～

イラスト 勝西 則行



それでは後半の話に入りましょう

次のうち生活の中の気になる臭いナンバーワンはどれでしょう？

1. トイレ
2. 口臭
3. タバコ

今回の流れで考えたら「タバコ」だな

普通ならトイレですけどね

この先生は裏をかくから口臭かもな

正解はこの表です

気になるニオイ 堂々第一位

ニオイ	割合
トイレ	6.1%
口臭	6.6%
化粧品	8.3%
生ゴミ	14.4%
タバコ	26.7%

やっぱり！

想像以上にタバコを嫌う人が多いのね

就職の面接でも

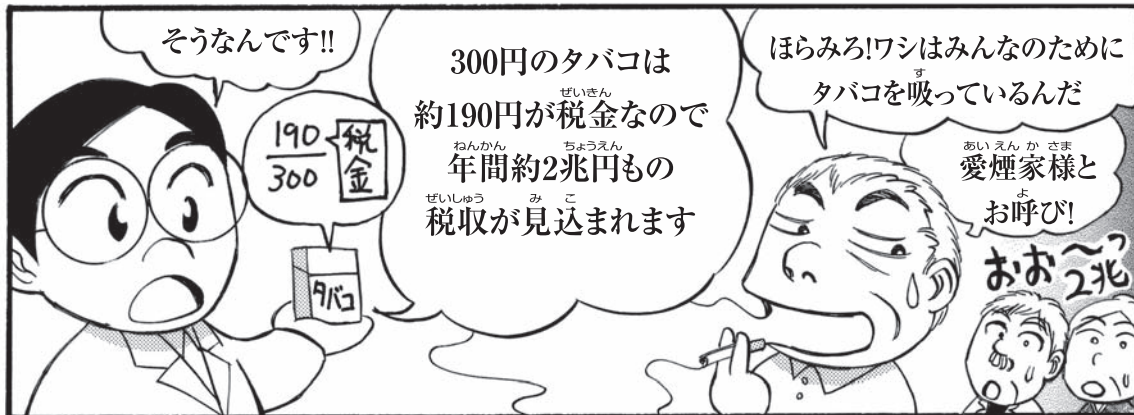
ウチは営業だけどお客さんには嫌がる人が多いから…ちょっと

不足してますから採用はしますが寮に住むのは遠慮してください

内定ですが、入社するまでには止めてください

試験官A 看護師長 試験官B

※その他：ホテルや新幹線でも禁煙室（車）から先に満室（席）になります。  
また、車の査定も喫煙車は、約10万円安く見積もりされている場合があります。



1) 2002年 医療経済研究機構



2) 2002年 医療経済研究機構  
3) 日本人口1億2,772万人 (2006年8月 現在)  
4) なるほど なっとくタバコ問答 2009年

せんじつ おおさか はん か がい  
先日、大阪ミナミの繁華街で  
よ なか し かん  
夜中に3時間、50人で  
ごみ拾いをしてたら  
大きな袋が28個もいっぱい  
になりました

なか もっと おお  
その中で最も多かったゴミは  
なん  
何でしょう?

うへーっ  
すごい  
りょう  
量だな

1. ペットボトル、空き缶
2. コンビニやお菓子の袋
3. タバコ

これはもちろん  
タバコだな

ワシは、ポイ捨て  
なんかしとらんぞ

なんとゴミを分別して数えたら  
8,000本が吸殻だったのです!!

うんっ

8,000本

そういえば車からの  
ポイ捨てもよく  
みかけるな...

そんな奴、呼んで来い!!  
説教してやる!!

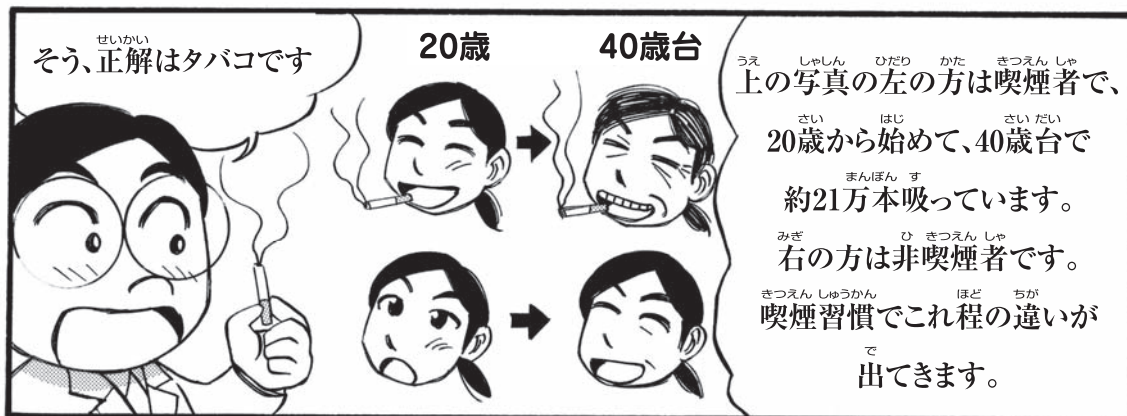
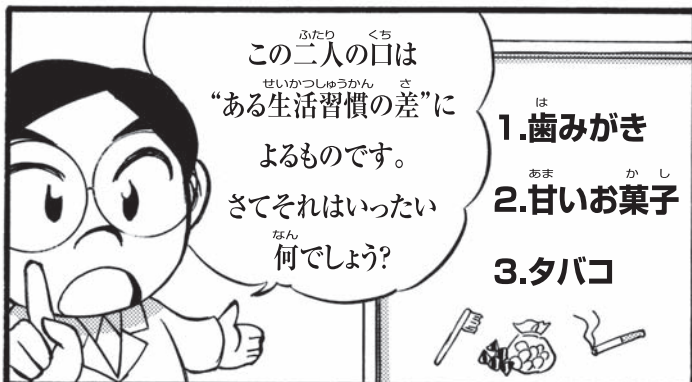
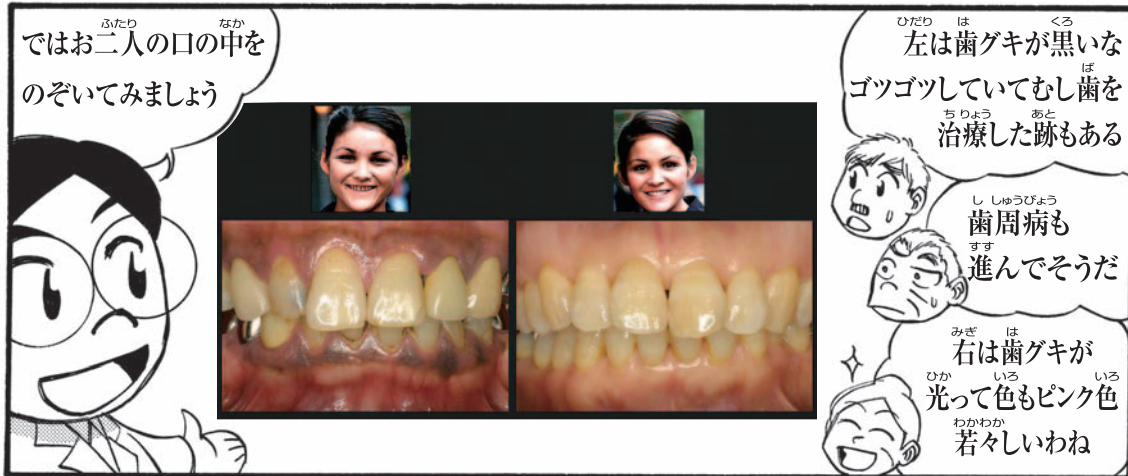
でも、こんな活動をしている  
わかちの  
若者って将来が  
たの  
楽しみね♪

愛煙家の  
評判を  
落とやがて...

これは、イギリスBBC放送<sup>5)</sup>の  
ゆうめい  
有名なポスターです  
ふたり かんけい  
この二人の関係は  
どれでしょう?

1. 親子
2. 姉妹
3. 化粧の前後
4. 双子

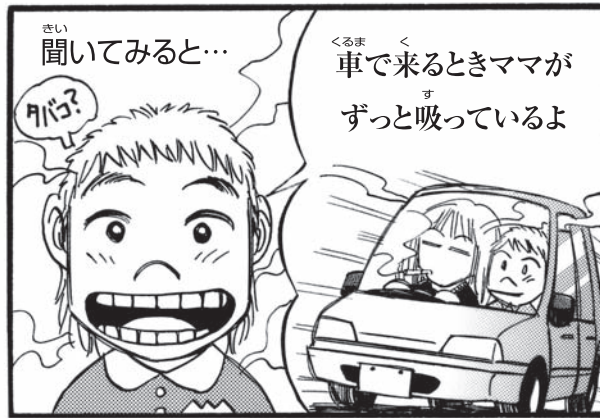
5) BBC放送HPより引用 (<http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1566191.stm>)



※写真提供：藤木 省三 先生







6) 小学生で歯肉の着色が見られる割合は約30%で、その原因の2/3~3/4が副流煙と考えています。  
着色は、この他、皮膚の色の黒い子や常に歯グキが露出している場合も見られます。  
副流煙により、子どものむし歯リスクも2倍になります。

さて、歯を抜いた後  
人工歯根をする  
インプラント治療が  
あります

入れ歯をせずに  
すむから便利だな

友達もよく噛める  
ようになったって  
喜んでたわ

なら歯周病で  
抜けても安心だ

しかしこの治療は  
健康保険が効きません

保険証

それにタバコを吸って  
血の巡りが悪くなると  
失敗率が約7倍も  
増えるのです

喫煙とインプラントの  
失敗率<sup>7)</sup>

喫煙状況	失敗率 (%)
非喫煙者	5.7
禁煙者	11.8
喫煙者	38.5

ええッ  
せっかく高いお金を  
かけてもすぐ悪くなったら  
なんにもならないよ!!

歯科医もせっかく  
治したのに、タバコで  
悪くなったら  
治し甲斐がありません

よし!!  
ワシはタバコをやめるぞ!!

よく言った!!

そして…マイルドなタバコに  
代えるかな…

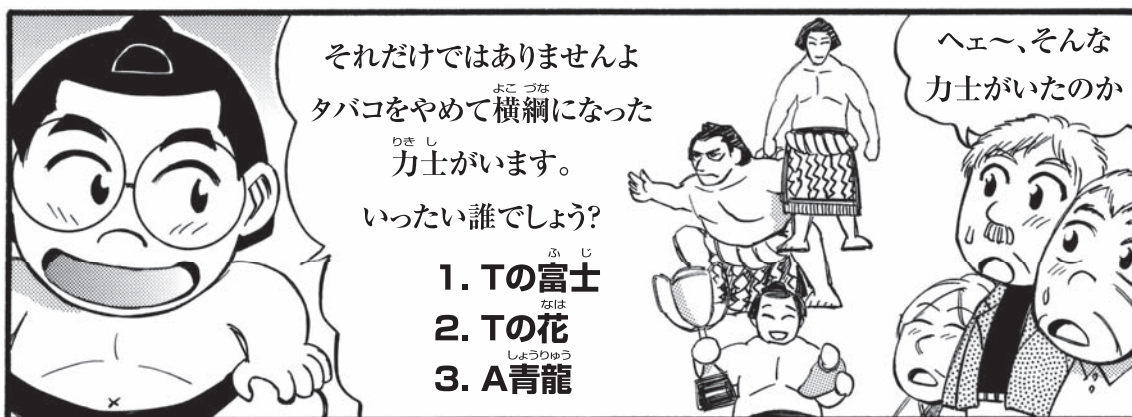
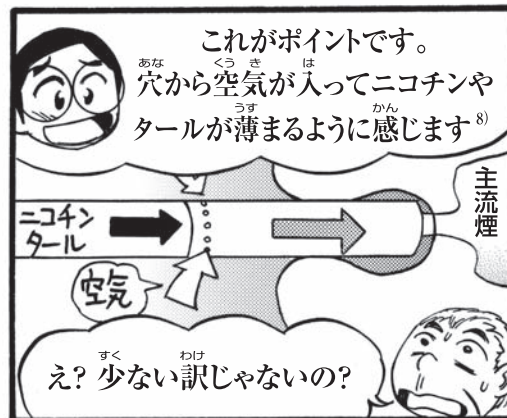
マイルド

それは素晴らしい!

でも「マイルド」でも  
「まいるど〜」(大阪弁)  
なのですよ

ん?

7) 喫煙とインプラントの失敗率 (Bainによる 1996)



8) 佐藤功：軽いタバコの嘘，地域保健，2001。

9) むしろ薄い煙は深く吸い込むので，治療困難な肺の奥のガンが増えることになります。



せいかい すも しじょうさい た  
正解は相撲史上最多の  
1045勝で31回優勝した  
めいよこづな ふじ  
名横綱Tの富士です



おおげきと  
タバコをやめられず大関止まりだった  
こやまおやかた  
F子山親方から「タバコをやめて稽古にはげめ」と  
さと きんえん  
諭され、ヘビースモーカーだったTの富士は、禁煙  
して横綱になれたのです<sup>10)</sup>



へいたい ちようさ  
またアメリカの兵隊の調査で  
12分間でどれだけの距離を  
はし しろ  
走れるか調べました



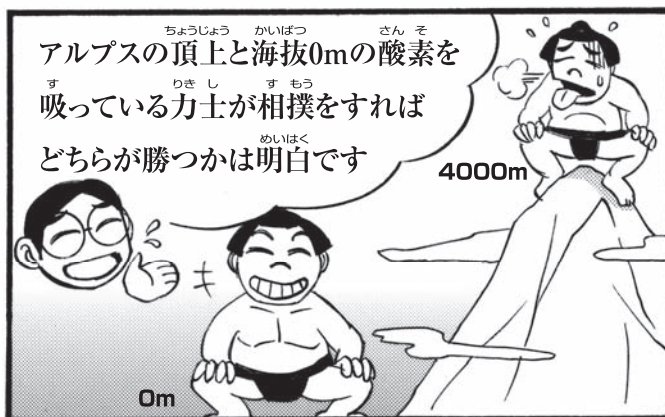
ひ きつえんしや たいし  
すると非喫煙者の2,580mに対し  
きつえんしや  
喫煙者(30本/日)は2,300mしか  
走れませんでした<sup>11)</sup>



やっぱりタバコを  
吸うと走れないのだな  
お巡りさんは  
タバコを吸えないわね



す ちよくこ  
タバコを吸った直後では  
けつえきちゆう さん そ へ  
血液中の酸素が減り、  
ひどい時は10%以上にな  
ることもあります  
ひようこう きゆう  
これは標高4000m級の  
さん そ の う ど おな  
酸素濃度と同じです

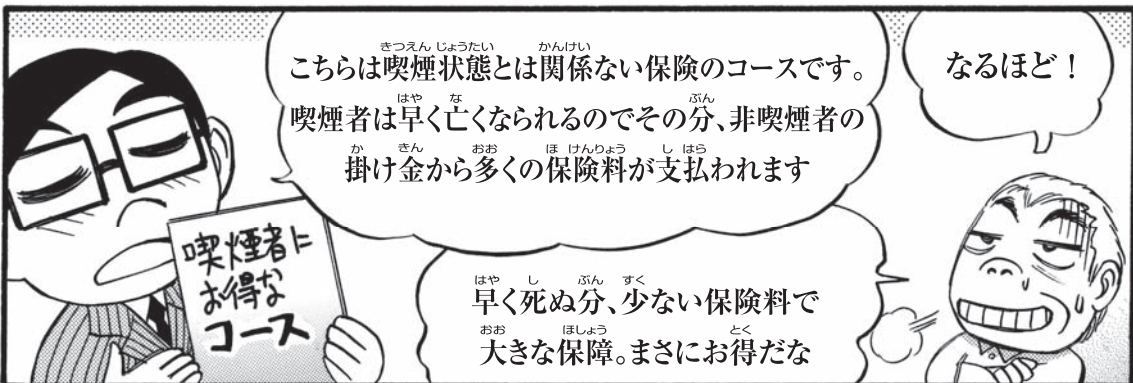
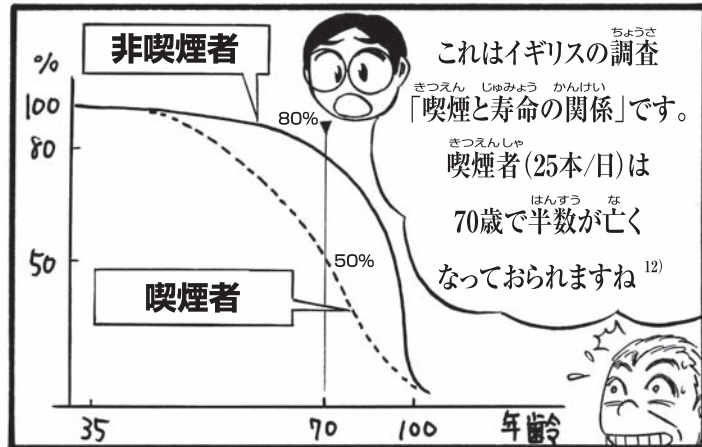
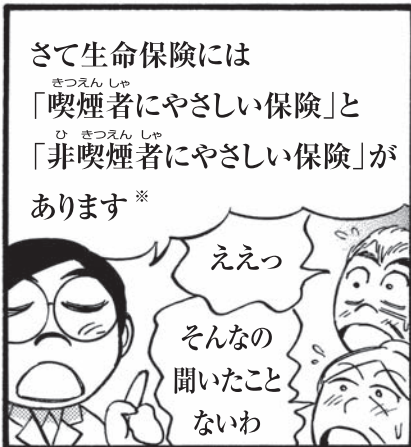
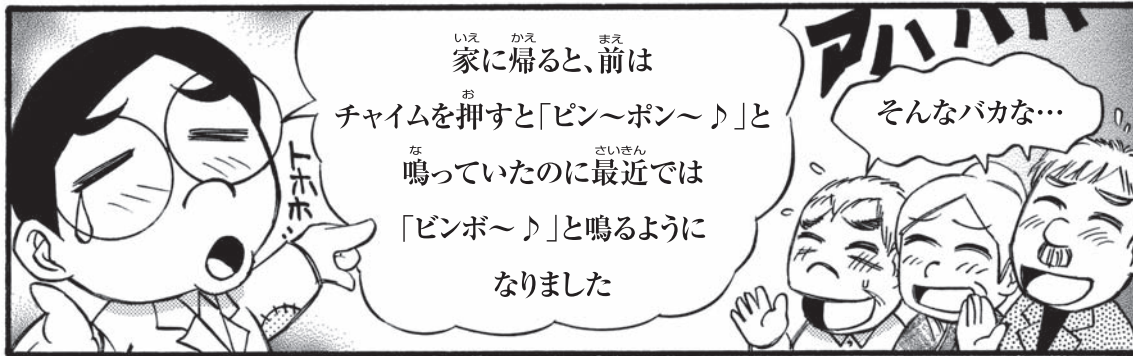


ちようじよう かいぼつ さん そ  
アルプスの頂上と海拔0mの酸素を  
吸っている力士が相撲をすれば  
どちらが勝つかは明白です

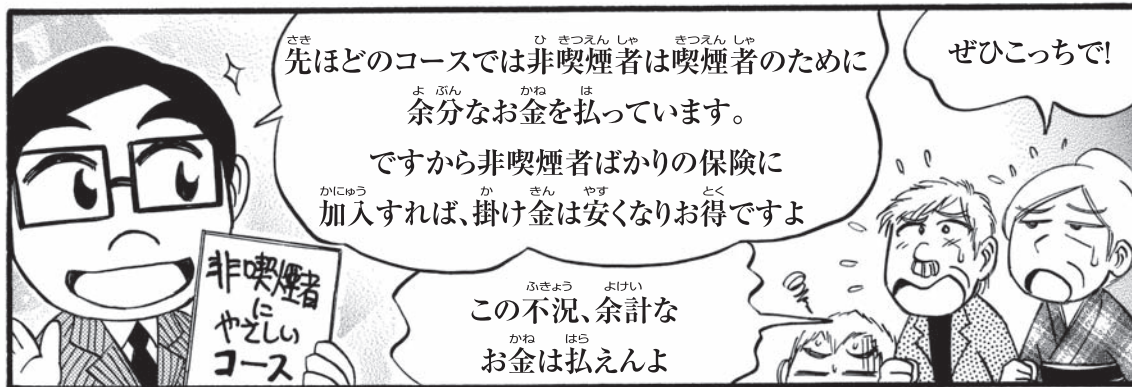


さいきん ふきよう  
ところで最近是不況ですね。  
お金を節約しなければ  
なりません

10) 千代の富士頁 (Wikipedia) より  
11) Copper Mkらによる1968



12) 一方非喫煙者は70歳で約80%元気 (Doll らによる1994.)



ご安心を、そこで非喫煙者には割引のある生命保険があるんですよ

非喫煙者保険料の割引率

	喫煙	非喫煙	割引率
30歳男性	113,000円	92,000円	約18%
40歳男性	191,000円	142,000円	約26%

これだと約20~30%もお安くなります

保険期間10年  
保険金5,000万円  
年払保険料※



30歳の男性が禁煙すると寿命は2.3年延び<sup>13)</sup>、喫煙関係の医療費も車1台分(154万円)減るのです

これは50歳でもあまりかわりません

2.3年

154万円



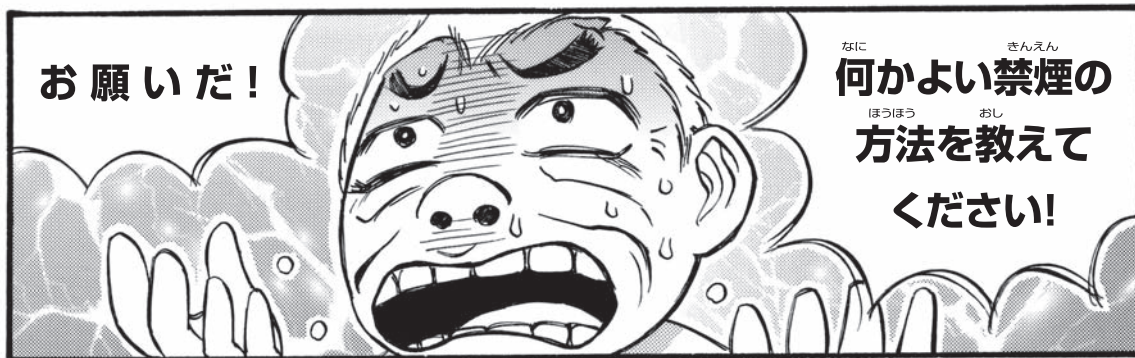
13) 厚生労働省の禁煙治療に関する研究班：五十嵐の試算（男性の場合）2009年

※) 喫煙のリスクと生命保険料 参考

(<http://www.hoken-erabi.net/seihoshohin/goods/9512.htm>) (<http://www.ar266fp.com/hoken.html>)

(<http://bun-en-shakai.hp.infoseek.co.jp/library/hoken.html>)

喫煙者でも、ある一定期間禁煙すれば加入できます。





- 主な禁煙支援のサイト
- 1: インターネット禁煙マラソン (<http://kinen-marathon.jp/>)
  - 2: リセット禁煙 ([http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/sakusaku/2\\_1.htm](http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/sakusaku/2_1.htm))
  - 3: 禁煙セラピー (<http://www.allen-carr.jp/>)
  - 4: すぐ禁煙.jp (<http://www.sugu-kinen.jp/>)
  - 5: いい禁煙 (<http://www.e-kinen.jp/>)

つづく