

たばこなんて
いつだって
やめられるさ

たばこ吸って
いる人って
カッコいい

たばこを吸って
やせたい

たばこってカッコいい？

はなそう！ たばこときみたちの健康のこと

監修：呉羽内科医院 院長 水上陽真

おとなだって吸って
いるじゃないか

たばこの害なんて
たいしたことないよ

ともだちも
吸っている

未成年から吸いはじめてはいけない理由

みなさんがたばこを吸うこと(=喫煙といます)が「未成年喫煙禁止法」という法律で禁止されているのには、ちゃんと理由があります。みなさんの体内では、いま、細胞分裂が活発におこなわれており、ニコチンやタールなどの有害物質をとり込みやすくなっています。そのため、成長を終えたおとなになって吸いはじめるよりも、たばこの害を強くうけてしまうのです。

未成年の喫煙がいけないおもな理由

- 理由1** おとなになって吸いはじめるより、たばこが習慣になりやすく、なかなかやめられない！
- 理由2** おとなになって吸いはじめるより、病気で死亡する危険が高くなる！
- 理由3** 楽しいはずの学校生活が台無しになる！
(体内に酸素がいきわたらず、勉強に身が入らない、息切れがして、運動中にすぐスタミナがきれるなど)

資料 旧厚生省「喫煙と健康問題に関する報告書 第2版」



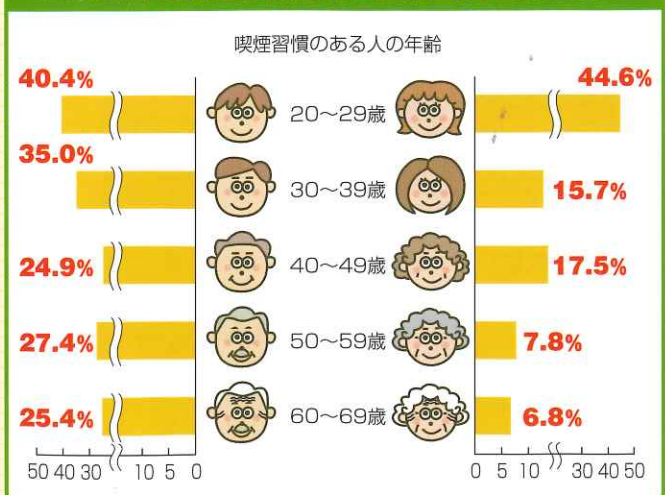
おとなになっても、喫煙は危険！

成長期はもちろん、おとなになってからも、たばこは健康によくありません。全国では、禁煙対策を進めています。くわしくは裏面「地域のたばこ対策」をご覧ください。

やめられない理由

一度吸うことが習慣になってしまうと、いざやめようとしても、いらいらし、集中力がなくなり、吸わずにいられなくなります(=ニコチン依存といいます)。とくに未成年は、少ない本数で習慣になりやすく、男性ではたばこを吸う人のおよそ30%が、すでに10代から喫煙が習慣になっていてニコチン依存が深刻化しています。

20歳未満で喫煙を開始した人の割合(男女別)



資料 厚生労働省「平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要」

病気になりやすい理由

たばこを吸うと、がんや心臓病などで死亡しやすくなります。とくに成長期のみなさんは、喫煙によって細胞が破壊されるため、病気になりやすく、たとえば肺がんで死亡する危険度は、たばこを吸わない人よりも、なんと5.7倍も高くなっているのです。

まだまだあるたばこが関係している病気

- 心筋梗塞などの虚血性心疾患(心臓の病気)
- 脳卒中
- 歯周病
- 胃かいよう
- 慢性気管支炎(呼吸器の病気)
- 肺気腫
- 糖尿病
- など

資料 厚生労働省「平成28年 喫煙と健康問題に関する検討会報告書」

赤ちゃんにも害がおよぶ理由

たばこの害は、将来うまれてくる赤ちゃんにも影響をおよぼします。ニコチンなどのせいで、血管が細くなり、おなかのなかの赤ちゃんへ栄養や酸素が運ばれにくくなります。そのため、赤ちゃんのからだにさまざまな影響がでてしまうことがあるのです。

たばこを吸っている妊婦への影響

項目	危険度
早産の危険度	1.4~1.5倍
低出生体重児※1がうまれる危険度	約2倍
自然流産危険度	1.5倍

※1 うまれたときの体重が2,500g未満の子どものことをいいます。

資料 (財)日本食生活協会「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」

かっこよくない理由

たばこを吸ったとたん、つぎのようなことが起こります。このようなことが本当にかっこいいことでしょうか。

たばこを吸うとすぐにおこるからだの変化

- 食欲がなくなる。
- 食事をおいしく感じられなくなる。
- 息ぎれがして、スタミナがなくなる。
- 歯が黄色くなる。
- 口臭がする。
- 学習能力が落ちる。
- 背が伸びなくなる。
- はきけがする。
- 頭がくらくなる。
- めまいがする。
- せきや痰がでやすくなる。
- 肌があれ、老化が早まる。
- など



たばこを吸うと あなたの肺もこうなる

体内にある肺は、吸い込んだ空気のなかから、からだに必要な酸素^{さんそ}をとり込む働きをしています。もし、たばこを吸ってしまうと、肺が汚れ、酸素をうまくとり込めずに、呼吸^{こきゅう}が苦しくなるほか、肺がんなどにかかりやすくなっています。



たばこを吸わなかった人の肺

たばこを吸いつづけた人の肺

65歳女性／非喫煙

70歳男性／1日60本 55年間喫煙

写真提供 呉羽内科医院 水上陽真

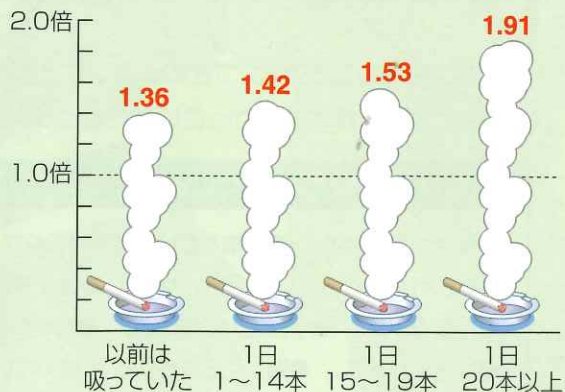


まわりの人にも 迷惑なたばこの煙

たばこの先からモクモク立ちのぼる煙（副流煙^{ひくりゅうえん}）は、直接たばこから吸い込む煙（主流煙^{しゅりゅうえん}）よりも有害物質^{ゆうがいぶつしつ}が多く、この副流煙を吸うことで、目の痛みや、くしゃみ、頭痛などのほかに、肺がんやぜんそくにかかりやすくなっています。

家具や服など、その場に残る「残留たばこ成分」からも、有害物質は出ています。

夫の喫煙本数別にみた、
たばこを吸わない妻の肺がんの危険度



資料 旧厚生省「喫煙と健康問題に関する報告書 第2版」

こっちのほうが多かった！

副流煙に含まれる有害物質

（主流煙を1とした場合）

- ニコチン 2.8倍
- タール 3.4倍
- 一酸化炭素 4.7倍
- アンモニア 46.0倍
- ベンゾピレン(発がん性物質) 3.7倍
- ニトロソアミン(発がん性物質) 52.0倍
- ホルムアルデヒド 50.0倍

資料 旧厚生省「喫煙と健康問題に関する報告書 第2版」

ともだちも
吸っている
というきみへ

大切なのは“断る勇氣”

みなさんはこれまで、たくさんのたばこの害をみてきました。それでもまだ、たばこを吸いたいと思いますか？ もし、ともだちにたばこをすすめられたら、このパンフレットで学んだ、たばこの害を教えてあげてください。そして、自分はもちろん、ともだちの健康（未来）のためにも、「**ぜったいに吸わない!**」「**きみも吸わないで!**」といえる勇氣をもちましょう!!



地域ではたばこ対策にとりくんでいます

✓ たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、さまざまな病気にかかりやすくなっています

✓ 現在、たばこを吸っている人の約4割の人は、禁煙したいとかがえています

✓ たばこを吸わなくても、たばこからでる煙を吸った人の健康にも悪い影響がでます

親の喫煙で、子供がかぜや気管支炎などの感染症にかかりやすいなど、たばこの害について情報提供・啓発事業をおこなっています

病院による禁煙外来など、禁煙を支援する対策がひろがっています

健康日本21や健康増進法、たばこ規制枠組条約に基づき公共施設、学校、レストランなどで受動喫煙防止対策が進んでいます