

「タバコと健康」

いっしょに考えてみよう！



福島県県北保健福祉事務所

今日お話すること

1. タバコって？
2. タバコを吸うと体の中で何が起こる？
3. なぜ未成年はタバコを吸ってはいけないの？
4. まわりの人のタバコの煙を吸うと？



講座後半で、いっしょに考えてみましょう♪
「先輩にタバコをすすめられたら・・・？」

今日お話すること

1. タバコって？



講座後半で、いっしょに考えてみましょう♪
「先輩にタバコをすすめられたら・・・？」

タバコって？

▶ クイズ

タバコの中に含まれる有害な物質は何種類あるでしょう？

- ① 約10種類
- ② 約20種類
- ③ 約100種類
- ④ 約200種類

▶ ことえ

タバコの中に含まれる有害な物質は

④ 約200種類！！

化学物質は4000種類！
発がん物質は約60種類！！

▶ タバコに含まれる有害な物質

ニコチン・・・ゴキブリ殺虫剤の成分として使われていた

タール・・・発がん物質のかたまり

カドミウム・・・イタイイタイ病の原因

ベンゼン・・・ガソリンの成分

フェノール・・・消毒殺虫剤の成分

シアン化水素・・・殺鼠剤の成分

トルエン・・・シンナーの主成分

ホルマリン・・・生物標本の防腐処理に使う

ヒ素・・・毒薬の一種

などなど・・・

今日お話すること

2. タバコを吸うと 体の中で何が起こる？



講座後半で、いっしょに考えてみましょう♪
「先輩にタバコをすすめられたら・・・？」

タバコを吸うと体の中で 何が起こる？

▶ タバコの三大有害物質の健康影響

ニコチン

依存症
血管収縮

タール

強い発がん物質

一酸化炭素

酸素不足

▶ ニコチンの健康影響

- ※ 血管を収縮（縮めてしまう）
 - 血の流れが悪くなる
 - 心臓や血管の病気になりやすくなる。
 - ※ 脳の中に、ニコチンがくっつくといいい気分になる受け皿（ニコチンレセプター）ができる
 - ニコチンが少なくなると、もう一回タバコを吸いたくなる
 - タバコをやめたたくてもやめられない
- 「ニコチン依存症」に！！

やめられないのは
「意志が弱いから」
ではない…

満足(いい気分): 覚醒/多幸感/リラックス

ニコチン血中濃度

30分

30分

イライラ

満足がタバコを吸いたい気持ち

物事に集中できない

落ち着かないおきてすぐ

- ▶ タールの健康への影響
 - 発がん性物質のかたまり
 - がんになる危険性が高くなる

肺にたまると、肺が真っ黒に！！



肺・タールの
モデルを見てみよう！

タバコとがん

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる
死亡の危険性(男)

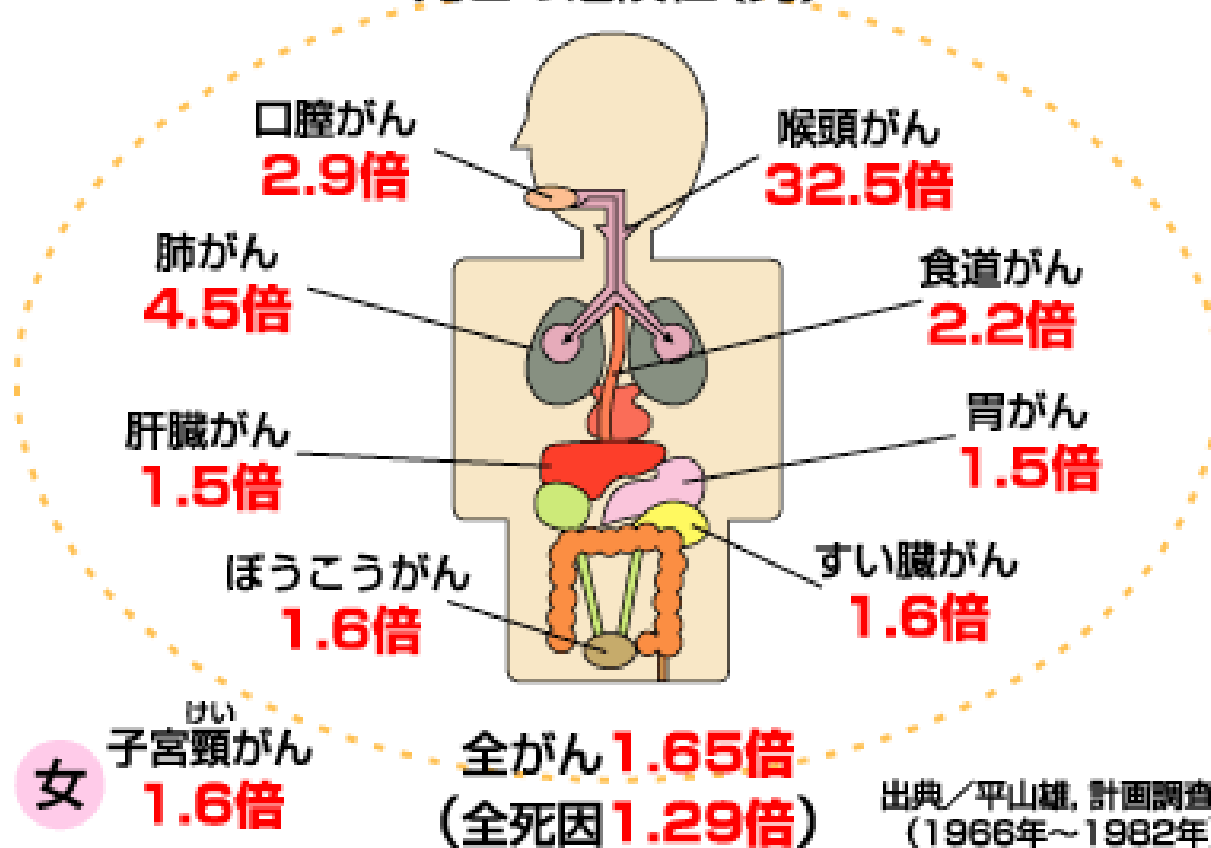



図1 たばこで高まるがん死亡の危険性

▶ 一酸化炭素の健康影響

体を動かすには、酸素がたくさん必要

 酸素をドンドン運搬し
元気なからだ！！



一酸化炭素が、酸素のかわりに血の中のヘモグロビンにくっつく

→体が酸素不足に！

しかも、一度血の中に入ったらすぐには出てこない…

→運動能力が落ちる。
持久力が落ちる。



「軽い」タバコ？

▶ クイズ

害の少ないタバコもある。

① ある

② ない

▶ こたえ

害の少ないタバコは・・・

② ない

「軽い(低タール)」タバコは、実は危険。

→ 深く、強く、長く吸ってしまう。本数が増えたり
依存度が増す恐れがある。

「軽い」タバコの正体は？

副流煙

空気穴
(低タール・低ニコチンタバコ)

600°C ~ 900°C
燃焼円錐
(ねんしょうえんすい)

フィルター
(無いタバコもある)

主流煙

たばこ葉を乾燥させたもの。
ブレンドされたり、添加物が入っている。



今日お話すること

3. なぜ未成年はタバコを吸ってはいけないの？



講座後半で、いっしょに考えてみましょう♪
「先輩にタバコをすすめられたら・・・？」

未成年喫煙禁止法(明治33年)

- ▶ 第1条 満20歳未満の者の喫煙を禁止。
- ▶ 第2条 満20歳未満の者が喫煙のために所持するタバコおよびその器具を行政処分として没収。
- ▶ 第3条 未成年者の喫煙を知りつつも制止しなかった親やその代わりの監督者は、科料。
- ▶ 第4条 タバコ「又は器具の販売者は満20歳未満の者の喫煙の防止に資するために年齢の確認その他必要な措置を講ずる。
- ▶ 第5条 満20歳未満の者が自分自身で喫煙することを知りながらタバコや器具を販売した者は、50万円以下の罰金。
- ▶ 第6条 法人の代表者や営業者の代理人、使用人その他の従業者が、法人ないし営業者の業務に関して満20歳未満の者に煙草を販売した場合には、行為者ととともに法人ないし営業者を前条と同様に罰する(両罰規定)。

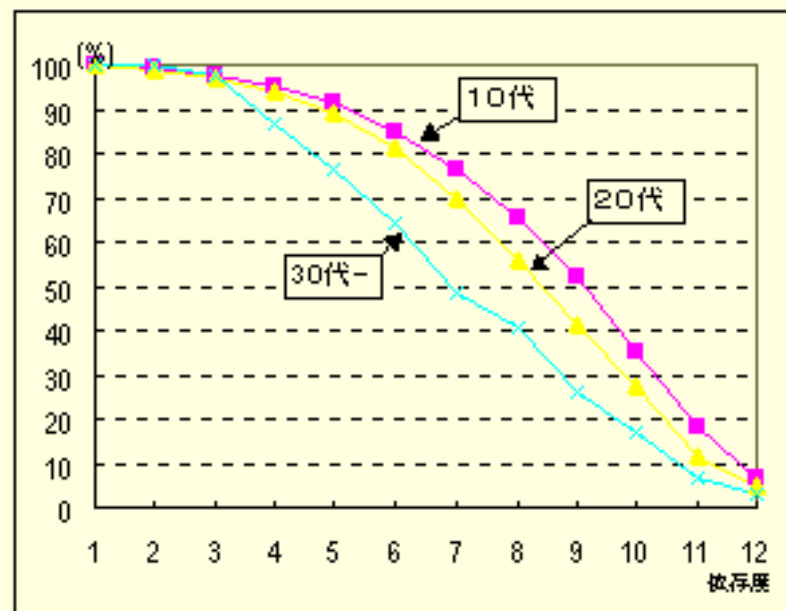
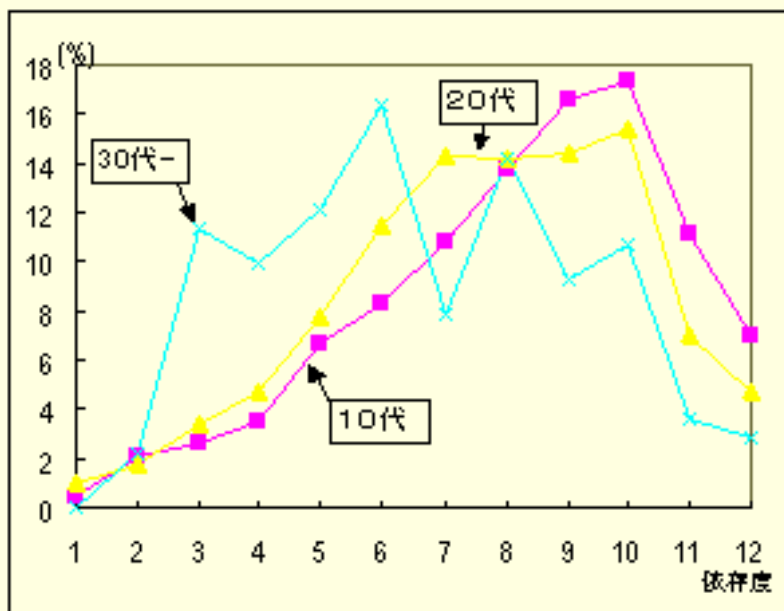


若いうちにタバコを吸い始めると・・・①



- ▶ ニコチン依存度
若いうちに吸いはじめるほど依存度の高い人が多い。

図7-3 現在喫煙者のニコチン依存度(習慣的喫煙開始年齢別)



30代以上については、総数=149



若いうちにタバコを吸い始めると・・・②



肺がんの死亡率

タバコを吸わない人を1とすると・・・

15～19歳に吸い始めた場合 **5.70**

20～24歳に吸い始めた場合 **4.70**

25～29歳に吸い始めた場合 **3.90**

若いうちにタバコを吸い始めると肺がんによって死亡するリスクが高まる！！

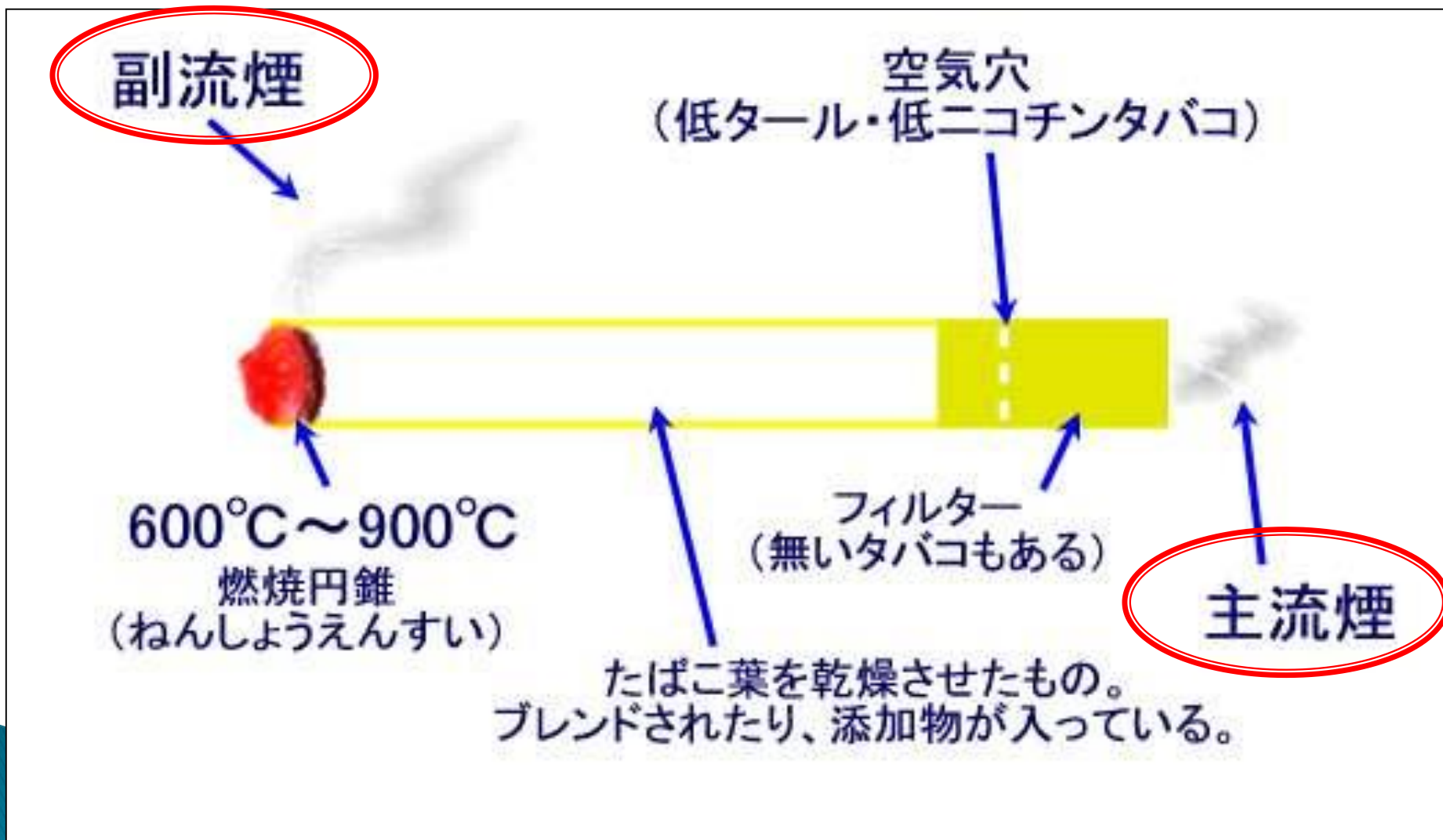
今日お話すること

- ▶ タバコって？
- ▶ タバコを吸うと体の中で何が起こる？
- ▶ なぜ未成年はタバコを吸ってはいけないの？
- ▶ まわりの人のタバコの煙を吸うと？



講座後半で、いっしょに考えてみましょう♪
「先輩にタバコをすすめられたら・・・？」

主流煙と副流煙①



主流煙と副流煙②

▶ クイズ

主流煙と副流煙、有害な物質が多いのは？

① 主流煙

② 副流煙

▶ こたえ

主流煙と副流煙、有害な物質が多いのは・・・

② 副流煙

副流煙の成分（主流煙との比較）

- ▶ 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倍



厚生労働省の最新たばこ情報から抜粋

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs120000.html>

**まわりの人のタバコの煙（副流煙・呼出煙）
を吸うこと**

= 受動喫煙

受動喫煙の健康影響

すぐあらわれる症状

- ・目の痛み、目がしみる
- ・のどの痛み、咳
- ・心拍数の増加
- ・冷え性

子どもへの影響

- ・中耳炎
- ・気管支ぜんそく
- ・呼吸器感染症、呼吸機能低下
- ・小児がん
- ・言語能力の低下
- ・落ち着きのなさ
- ・身体発育の低下
- ・歯肉の着色

長期的な影響

- ・がん(肺、副鼻腔、子宮頸)
- ・気管支ぜんそくの悪化
- ・呼吸機能低下
- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化
- ・糖尿病

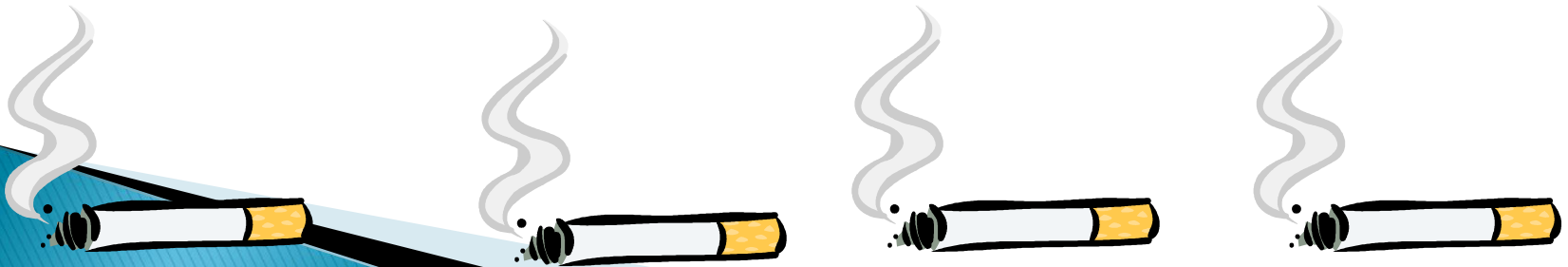
妊婦、新生児への影響

- ・流産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の低体重化
- ・新生児の将来の肥満、糖尿病

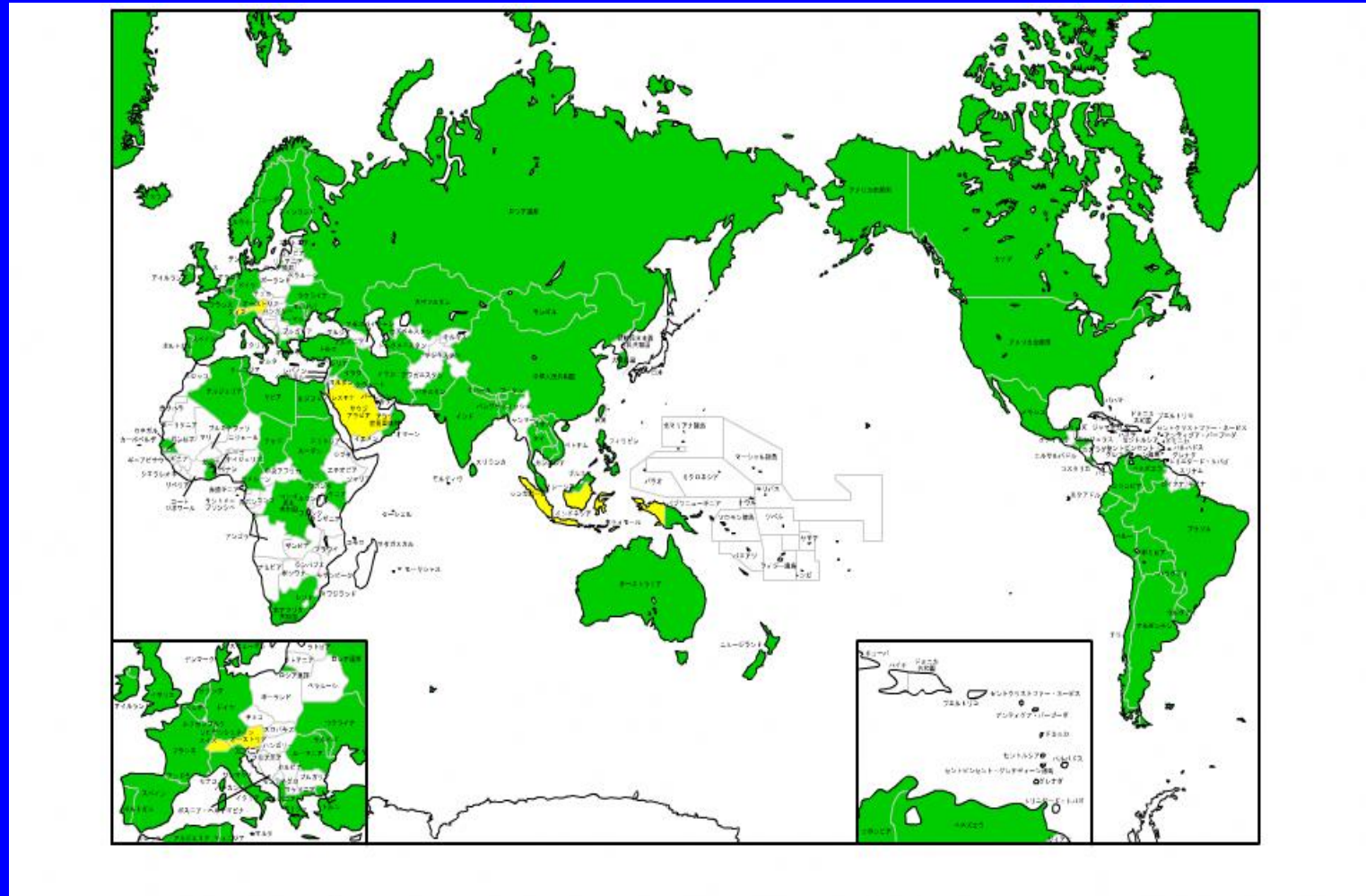
知っていますか？

「受動喫煙防止対策」

世界ではたばこの
煙のない環境が作られています。



受動喫煙防止法や条例を制定した国（緑色） としてない国（白色）2017年



今日お話すること

先輩にタバコをすすめられたら
どうしたらいいか、
一緒に考えて見ましょう！



先輩にタバコをすすめられたら・・・？

- ▶ Aくんは野球部の1年生です。部活が終わり、帰宅途中、先輩に会いました。先輩はAくんにたばこを差し出し、「おまえも吸ってみろよ！」と言います。

<いっしょに考えてみましょう！>

- ・Aくと先輩のやりとりを聞いて、どう思いましたか？
- ・あなたがAくんの立場だったら、どうこたえますか？



断り方の例

- ▶ 「もっと野球がうまくなりたいので、僕はやめておきます。タバコを吸うと、すぐ息切れするって聞いたし。」
- ▶ 「健康に悪いからやめておきます。」
- ▶ 「まだ未成年だし、まずいと思います。僕は吸いたくありません。」
- ▶ 「タバコを吸うとやめられなくなるので、やめておきます。」

今日お話ししたこと

- ▶ タバコって？
- ▶ タバコを吸うと体の中で何が起こる？
- ▶ なぜ未成年はタバコを吸ってはいけないの？
- ▶ まわりの人のタバコの煙を吸うと？



今日のお話が、「タバコによる健康への影響を受けない」ことへのお役に立てたらうれしいです。

ありがとうございました！！

