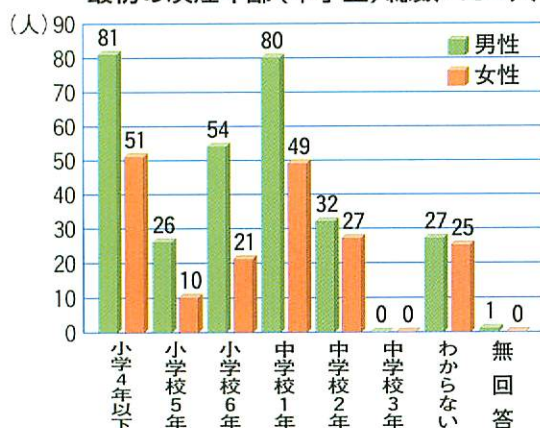


最初の1本！
好奇心？

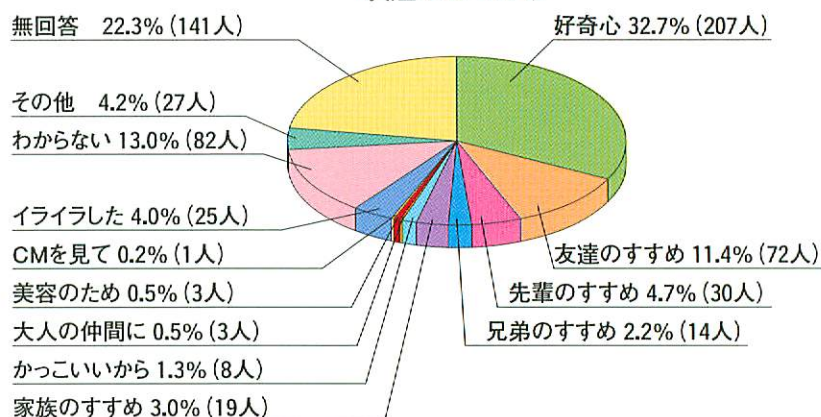
吸わない1勇気が タバコの害から 身を守ります！

平成10年度に、島根県が中学生を対象に行った「喫煙に関する調査結果」では、3.5人に1人の割合で、タバコを吸った経験がありました。

最初の喫煙年齢（中学生）総数：484人



喫煙のきっかけ



タバコを吸ったきっかけは3人に1人が「好奇心」

タバコの害で
感じるこ

- ①肺がんになる
- ②肺が汚れる
- ③心臓に負担がかかる
- ④胎児に悪い影響を与える
- ⑤周囲の人に害を与える

未成年者のニコチン依存症は、
最初の1本が決めてです！
誘われても断る勇気を持ちましょう！
吸っている人も、習慣化する前に、
今日からやめましょう！

① 何故、「タバコ」は身体に有害なのでしょうか？

タバコの煙と有害物質

初めてタバコを吸ったとき、ほとんどの人が咳き込んだり、むせたり、頭がクラクラしたり、気分が悪くなっています。

これは、タバコの煙に含まれている 200 種以上もの有害物質のせいです。

* 「ニコチン」の害

喫煙すると煙の中のニコチンが肺に入り、毛細血管から吸収され全身に運ばれます。

ニコチンは、末梢血管を収縮させるので、皮膚の温度を下げるほか、咳・痰、動悸、息切れ、頭痛、食欲不振、吐き気等を引き起こします。そして、血圧を上げ、心臓に負担をかけ、血管の老化を早めます。

* 「タール」の害

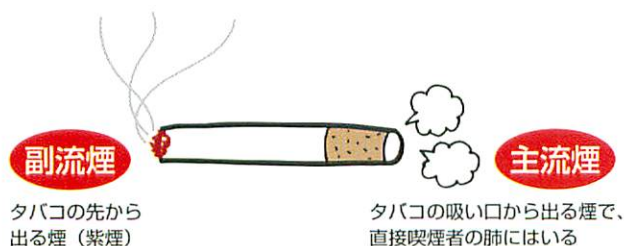
タールとは、一般に「やに」と呼ばれている物質で、咽喉がんや肺がん等のがん、気管支炎、脳血栓や脳梗塞、胃・十二指腸潰瘍、動脈硬化、肺気腫などの原因になります。

「タール」の中には、60 種類以上の発ガン物質が含まれています。

* 「一酸化炭素」の害

喫煙によって、一酸化炭素が体内にはいると、酸素より早く、200 倍もの強い力で血色素と結びつくため、体内は軽い酸欠状態になります。

このため、血管壁を傷つけ、ニコチンの作用も重なり動脈硬化や心臓病の発生につながります。



成 分	副流煙	主流煙	副流煙／主流煙（比）
タ ー ル※	34.5	10.2	3.4
ニコチン※	1.27	0.46	2.8
一酸化炭素	148	31.4	4.7

※フィルターつき紙巻きタバコ 1 本あたり発生量／単位 mg
資料／厚生省編「喫煙と健康」第 2 版より抜粋

タールについて

1 本のタバコに含まれているタールは……5 ～ 15 ミリグラム

1 日に 1 箱、20 本吸えば……100 ～ 300 ミリグラム

1 年では……40 ～ 110 グラム（コップ半分位）

50 年間、この調子で吸い続けると……コップ 10 ～ 20 杯のタールが体の中に入ることになります。

➡ このことは、肺がタールで真っ黒になり、肺がんにかかりやすいということになります。

2 タバコの害と病気の関係は？

タバコは肺がんを始め、ほとんどのがんの発生に関わりがあります

特に、タールが吸着されやすい肺、口腔、咽頭、喉頭、食道のがんと関わりが深いと言われています。

また、喫煙の習慣と飲酒の習慣の両方があると、がんの発生はさらに多くなります。



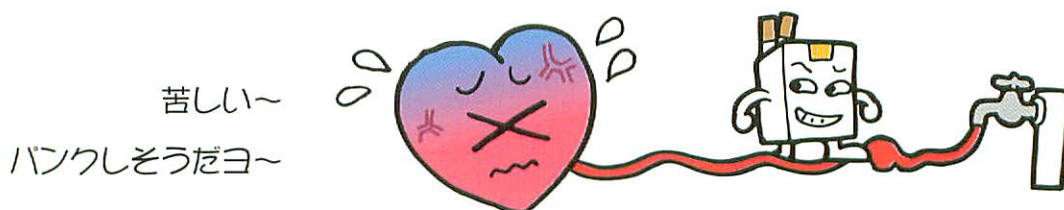
非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の上昇率
計画調査（1966～1982男）

●口腔・咽頭がん	2.9倍	●食道がん	2.2倍
●肺がん	4.5倍	●胃がん	1.5倍
●肝臓がん	2.1倍	●膵臓がん	1.6倍
●喉頭がん	32.5倍	●膀胱がん	1.6倍
全がん	1.65倍	（女）子宮頸がん	1.6倍
（全死因）	1.29倍		

資料／平山 雄（1987）

タバコは、血管を収縮させ、血圧を上昇させ、心臓に負担をかけます

また、血液中の悪玉コレステロールを増やしたり、血管の中で血液を固まりやすくする働きもあります。このことは、脳血栓の原因につながります。



3 タバコは、周囲の人にも害をあたえます

タバコを吸う人の近くにいるタバコを吸わない人が、タバコの煙で汚れた空気を吸うことを受動喫煙といい、ニコチン・タールなどの有害物質を吸い込み、健康を害します。

*妊娠中の女性がタバコを吸ったり、煙で汚れた空気を吸う環境に入ると、体重の少ない赤ちゃんの出産や、赤ちゃんが未熟な状態で生まれたり、流産の危険を高める原因になります。

*親がタバコを吸っている場合、子どもにぜん息様の気管支炎等の呼吸器の病気にかかる割合が高くなるといわれています。

*特に、赤ちゃんや、幼い子どもは、かぜをひきやすくなったり、肺炎をおこしやすくなります。

わたしと喫煙

成長期にある未成年者は、タバコの有害物質の影響を受けやすいため、ニコチン依存症にもなりやすく、禁煙しにくいと言われています。

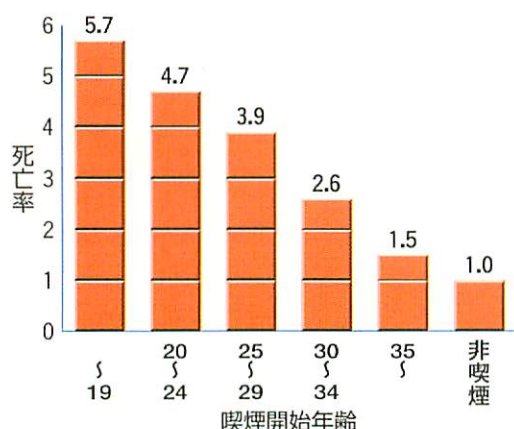
未成年者からの喫煙の影響が、成人になってからの影響よりも大きいのは、肺がんで死亡する人の割合が6倍に達することが明らかになっています。

喫煙開始年齢が低いほど、喫煙本数が多く、深く吸い込むくせがつきやすいです。

育ち盛りほど影響が大きく、がんや・心臓病などの病気になる危険性が高まります。

喫煙開始年齢別の肺がん死亡率

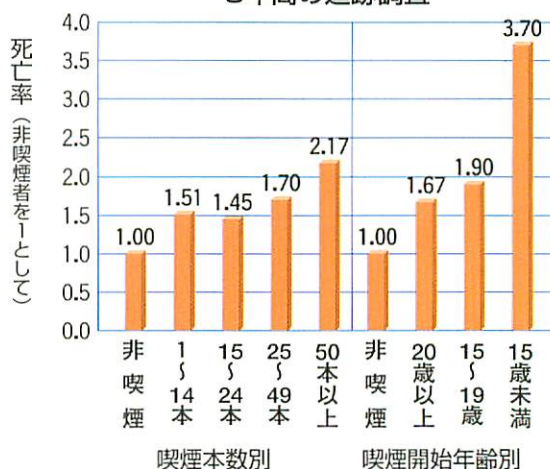
(非喫煙者を1として)



(男性)計画調査1966~1981/平山 雄(1987)

喫煙本数・喫煙開始年齢別の虚血性心疾患死亡率

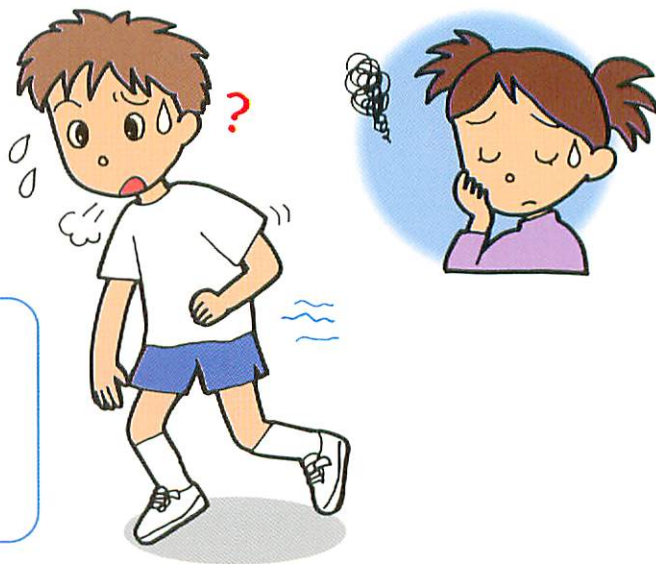
8年間の追跡調査



学習や運動にも影響を与えます

- *タバコは頭の働きを鈍くします。
- *タバコは、運動機能を低下させます。

タバコを1本吸うと
大人の男性が10kgの荷物を持って
毎分50~60mの速さで歩くのに相当します。



中高生の皆さん！

多くの中学生は、20歳になったとき「タバコを吸ってない」と答えていました。
今からでも遅くはありません！

ニコチン依存症になる前に、最初の一本をやめましょう！