

はなし
たばこの話

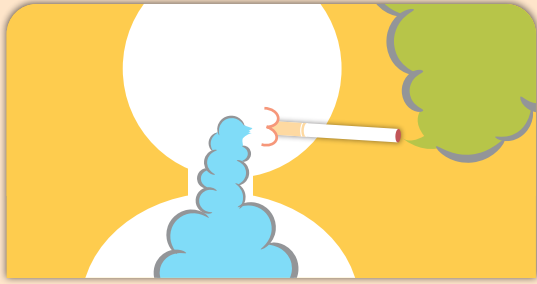


たばこの^{こわ}恐さ
みんなに知^しってもらいたいこと

©岡山県「ももち」

岡 山 県

たばこの煙(蒸気) 加熱式たばこはたばこを加熱した蒸気が出るよ。



主流煙 たばこを吸う人が吸い込む煙

副流煙 たばこの先の燃えている部分から立ち上る煙

呼出煙 たばこを吸う人が吐き出した煙



他人の喫煙によって発生した副流煙や呼出煙を吸い込んでしまうことを**受動喫煙**といいます。

三次喫煙
(サードハンド・スモーク)
たばこを吸った人の服や部屋などに付着したたばこの化学物質などを吸いこんでしまうこと



たばこの煙の有害物質

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれていて、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

代表的な有害物質

ニコチン

たばこの葉に含まれ、強い依存性がある。化学物質としては毒物として指定されている。

タール (ヤニ)

ニコチンをはじめとする有害物質や発がん性物質が数多く含まれている。




一酸化炭素

血液の酸素を運ぶ力を弱める。体が酸素不足になる。

他にもこんな有害物質が!

[成分]

[身のまわりの例]

アンモニア	悪臭原、糞尿	
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料	
トルエン	シンナーの主成分	
フェノール	消毒殺虫剤の主成分	
ベンゼン	ガソリンの成分	
シアン化水素	殺鼠剤	
カドミウム	電池、イタイイタイ病	
ダイオキシン	ごみ焼却煙	

日本肺癌学会喫煙問題に関するスライド集より



副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの**有害物質**が**主流煙**の数倍も含まれています!

たばこの害

たばこを吸っている本人だけでなく、まわりの人も病気になりやすくなる！

たばこを吸っている本人は、こんな病気になりやすくなる

喫煙が原因で年間約19万人が死亡しています。

がん

肺がんだけじゃない！

- 鼻のがん
- 口のがん
- のどのがん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- すい臓がん
- ぼうこうがん
- 子宮けいがん



その他の病気

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症

肺に炎症が起きて壊れてしまう病気

妊娠・出産

- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

赤ちゃんがうまく育たない

受動喫煙で、まわりの人はこんな危険が高くなる

受動喫煙が原因で年間約1万5000人が死亡しています。

子ども

- ぜんそくにかかったことがある
- 乳幼児突然死症候群
- (妊婦の喫煙による)
- (赤ちゃんの受動喫煙を含む)



大人

- 脳卒中
- 臭い・鼻への刺激感
- 肺がん
- 虚血性心疾患

脳の血管が詰まったり破れたりする病気

心臓の筋肉に血液がいかなくなったりする病気



Q. こんなに体に悪いのに、どうしてたばこを吸うの？

A. ニコチン依存症という病気のせいかもしれません。

「ニコチン依存症」とは、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、たばこを吸うことをくり返してしまう病気です。

この病気のせいで、たばこをやめたくてもやめられなくなっているのかもしれません。

ニコチンは、依存症になりやすくやめにくい！

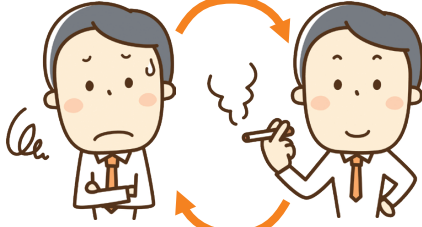
使用者における依存発生：ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン
 使用中止の困難さ：(コカイン=ヘロイン=アルコール=ニコチン)>カフェイン



Q. たばこを吸うと、ストレス解消になるの？

A. たばこを吸っても、ストレス解消にはなりません！

たばこを吸うと…



時間がたつと…

血中のニコチン濃度が低くなると、イライラするなどの症状が起きます。たばこを吸う（ニコチンを補充する）ことでこのイライラが解消されるため、「ストレスが解消された」と感じてしまうのです。

たばこを吸って解消できるのはニコチン切れによるイライラだけ！



Q. 加熱式たばこって、たばこじゃないし、体に悪くないんでしょ？

A. 加熱式たばこは、れっきとした「たばこ」です！

加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。体への影響について、まだはっきりとしたことはわかっていませんが、有害物質は含まれています。

加熱式たばこ：iQOS (アイコス)、Ploom (プルーム)、glo (グロー)

たばことお金

1箱500円のたばこを、1日1箱吸うと…

1ヶ月 500円 × 30日 = 1万5千円！

1年 1万5千円 × 12ヶ月 = 18万円！！

こんなにお金を出してたばこを吸いたい？よく考えてみて！



たばこをすすめられたら…はっきり断ろう！

No!



「みんな吸ってるよ」「うまいから吸ってみろよ」
「1本くらいばれないって」「ストレス解消になるよ」

「たばこのにおいがきらいだから吸わない」
「体に悪いし、やめたほうがいいよ」
「ストレス解消ってウソだよ」
「お金がもったいないから吸わない」
「たばこなんか吸ったって、何もいいことないよ」

自分が誘われたら、どう断る？