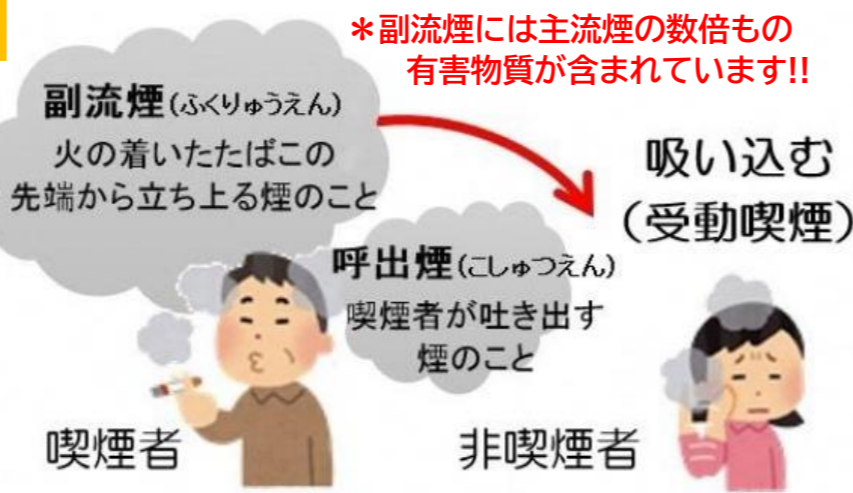


たばこの基礎知識 ～たばこの健康影響を知ろう～

1 たばこの煙と有害物質

たばこの煙

- 主流煙(喫煙者が吸う煙)
- 副流煙*
(火の着いたたばこの先端から出る煙)
- 呼出煙(喫煙者が吐き出す煙)
- 残留たばこ成分



三大有害物質

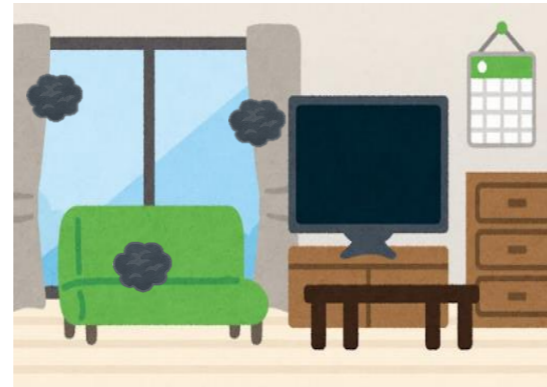
ニコチン	タール	一酸化炭素
依存性(たばこをやめたくてもやめにくくする働き)のある有害物質。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。	黄色いやニの成分。発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。	からだを酸素欠乏状態にする物質。その結果、持久力が落ちたり、脳の働きが悪くなったりします。

3 受動喫煙ってなに…?

自分がたばこを吸わなくても、他人が吸っているたばこの煙(副流煙や呼出煙など)を吸い込んでしまうことです。受動喫煙でも、肺がんや脳、血管の病気になる危険が高くなります。

三次喫煙(サードハンド・スモークとは)

たばこの火が消えた後も残留する化学物質を吸い込むことです。喫煙者の髪の毛や衣類、部屋のソファやカーテンなどの表面に付着したのから、有害物質を吸い込むことでも受動喫煙が起こります。



5 たばこはこんなことにも影響が…

■出火原因別の出火件数はたばこが最多!

令和元年中の出火件数を出火原因別にみると、たばこが3,581件と最も多く、次にたき火が2,930件、こんろが2,918件となっています。
(参考:令和2年版 消防白書より)



■1箱500円のたばこを、毎日1箱 40年間吸い続けたら…

1か月(30日)で1万5千円 → 1年で18万円 → 40年で720万円も出費!



お家でもご家族の皆さんと、たばこについて話してみたいかがでしょうか?

2 たばこを吸うとからだにどんな影響があるの…?

- 発がん性物質が原因でかかりやすくなる病気
肺、のど、口、膀胱(ぼうこう)のがんにかかりやすくなります。
- たばこの煙が原因でかかりやすくなる病気
肺を壊し、気管を詰まらせ、肺気腫(はいきしゅ)や喘息にかかりやすくなります。血管を壊して硬くするため、血管が詰まったり、破れたりして心臓病や脳卒中になります。



- がんや心臓や脳の病気
がん、脳卒中、心臓病など
- 肌や髪、歯への影響
脱毛やしみ、しわ、歯周病など
- 妊娠出産への影響
早産、低体重児出産、不妊症など
- 肺や呼吸器の病気
喘息、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など

ポイント! 慢性閉塞性肺疾患(COPD)とたばこの関係

- ・COPD患者の9割が喫煙者
- ・高齢の喫煙者の約50%にCOPDが認められている
→重症になると、常時酸素ボンベが必要になる場合も…



将来を健康に楽しく過ごしたいのであれば…たばこはオススメできません。

4 若いうちからたばこを吸ってはいけないのはなぜ…?

成長期である10代のからだには、大人よりもたばこの煙の有害成分が影響しやすいからです。法律でも20歳未満の喫煙は禁止されています。

<具体的な影響>

- 脳が成長している途中なので、ニコチンによる依存になりやすく、やめることが難しくなります。
- 若い時からたばこを吸い始めると、長い期間大量の有害成分を体内に取り込むことになります。
- たばこを吸い始めた時期が早いほど、肺がんになる確率が上がるということも分かっています。

6 誘われてもたばこは断ろう!!

たばこを吸ってはいけないとわかっても、友だちや先輩にすすめられたら、きちんと断れますか? 友だちや先輩からたばこを吸うことをすすめられても、断りましょう! 普段から断り方を考えておくと、急にすすめられても断りやすくなります。「吸わない」という自分の意志で行動することが大切です。



<断り方の例>

- のどが弱いから吸えないんだ。
- 歯が汚れるのがイヤ。
- 自分は吸わないって決めてるんだ。
- 肌が荒れたり、美容にも良くないからイヤ。



たばこの話が出そうになったらその場を離れる、たばこの話が出たら話題を変える、などの方法もあります。