



たばこ あなたなら どうする

たばこってどんなもの？

たばこ1本には、約7,000種類の化学物質が入っており、そのうち約200種類以上が有害物質である。3大有害物質として「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」が挙げられる。たばこの煙は、喫煙者が吸い込む主流煙と、たばこの先から立ち昇る副流煙に分けられ、副流煙には主流煙より有害物質の量がさらに多く含まれている。



ニコチン

依存性のある有害物質である。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくする。

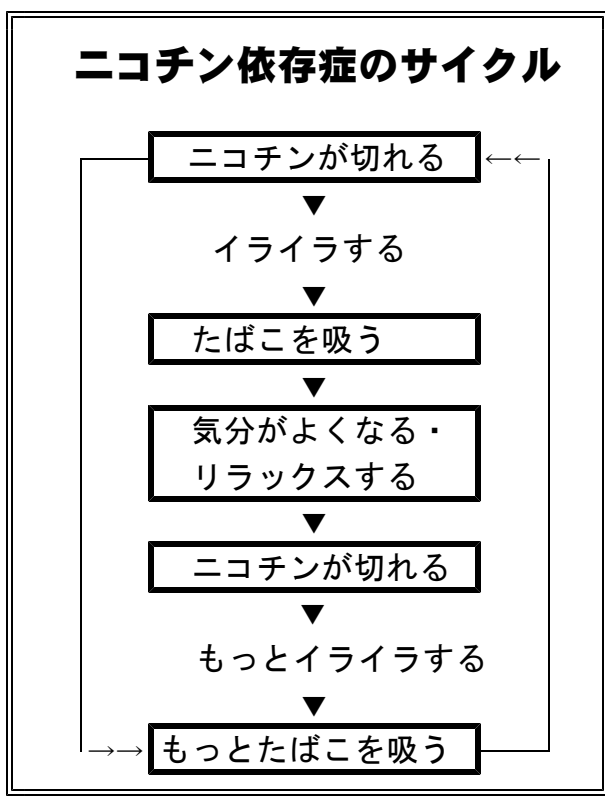
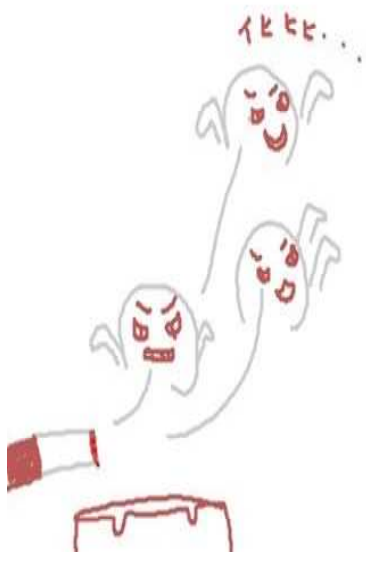
一酸化炭素

全身を酸欠乏状態にして動脈硬化や心臓病を起こす。

1度吸うと止められない？

○たばこは一度吸い始めるとなかなか止められなくなる。それは、たばこに含まれる「ニコチン」に麻薬などと同じ依存性があるからである。

○たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に届き、「気持ちよい」と感じることもある。繰り返し吸っているうちに、ニコチンの作用で常にニコチンを欲しがってしまう。



からだにどんな影響を受けるの？

○脳の働きが低下

たばこを吸った後は、脳の酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまい、勉強に影響を及ぼす場合がある。

○持久力低下

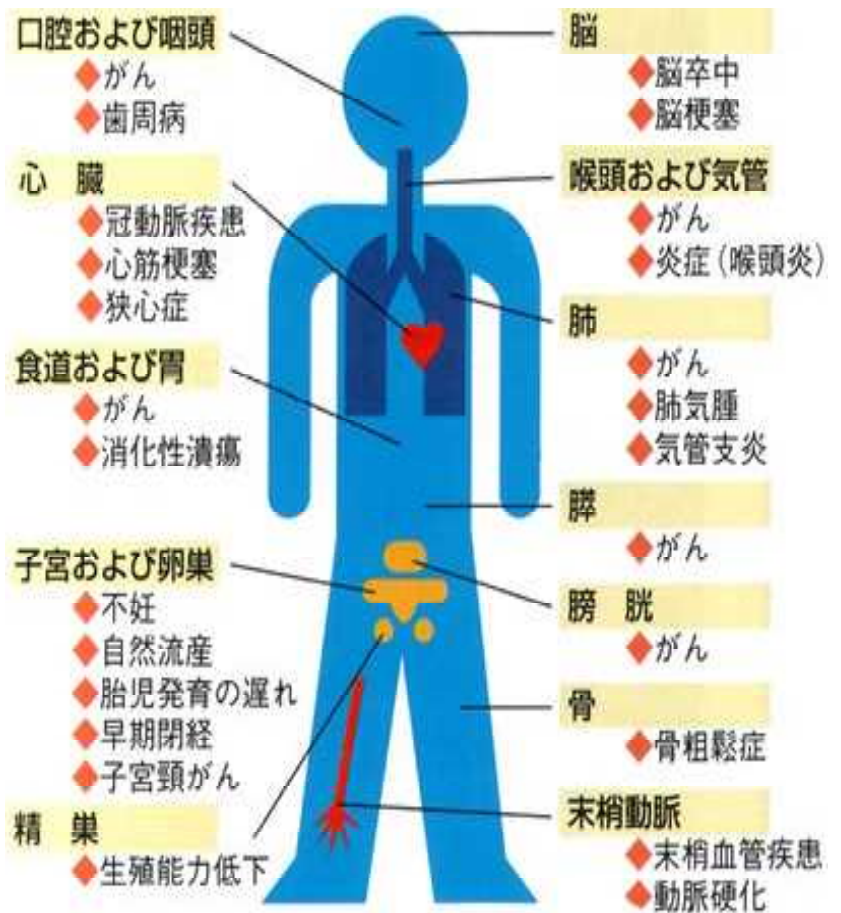
たばこを吸うと、スポーツに関わる呼吸器系、循環器系、さらには神経系の機能に影響を与え、運動能力、特に持久力を低下させる。

○さわやかな息も台無し

たばこを吸うと、たばこ臭いだけではなく、口臭などの原因になり、歯も黒ずんでしまう。

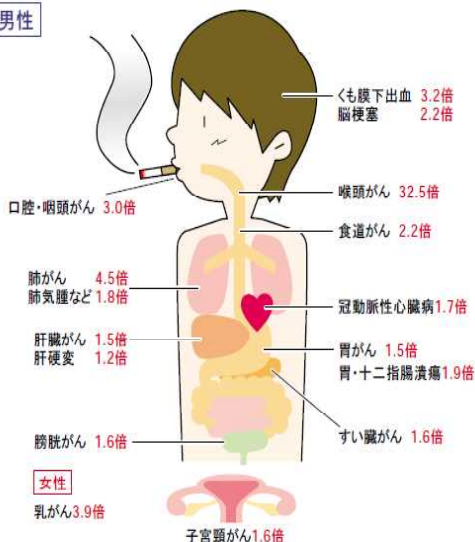
○たばこは美容の敵

たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われる。血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなり、シワやシミができやすくなる。



■非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率 (非喫煙者を1として) 全死因1.3倍
全がん1.7倍

男性



<喫煙者の肺はこんな感じ!>



非喫煙者

10本/日×50年

60本/日×55年

自分がたばこを吸わなくても・・・

自分がたばこを吸わなくても、周りの人のたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことがある。これを「**受動喫煙**」という。副流煙は、自分でたばこを吸ったとき以上に健康に大きな影響を与えることが分かっている。



副流煙

たばこの先から出る煙

主流煙

喫煙者が吸い込む煙

副流煙は、主流煙よりも

酸素不足をひきおこす	一酸化炭素	4.7倍
発がん物質を含む	タール	3.4倍
喫煙をやめにくくする	ニコチン	2.8倍

周りの人の健康にも影響してしまう・・・

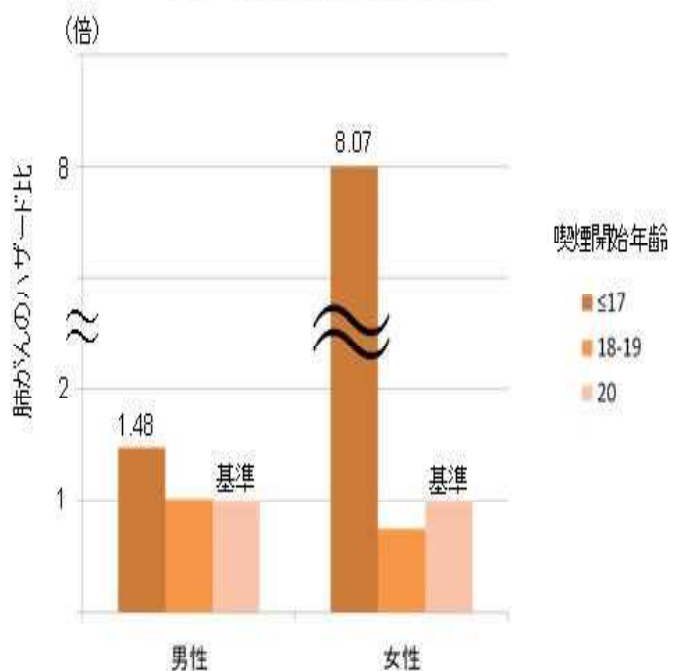
たばこの煙は、自分だけの問題じゃないのね・・・

なぜ未成年者は、たばこを吸ってはいけないの？

たばこは精神的にも肉体的にも依存を作り出す。成長期である未成年者は、たばこを吸うと成人よりも心とからだに影響を及ぼしやすくなる。

- 脳が発達中なので大人よりもニコチンなどの影響を受けやすく、たばこをなかなか止められなくなる。
- 早い時期にたばこを吸い始めるほど、様々な病気にかかる危険が増える。
- 少ない本数で習慣になりやすい。
- からだの中に酸素が行き届かず、集中力や体力が低下して、勉強やスポーツなどにも影響する。
- (・身長伸びが止まる
- ・免疫機能の低下による風邪やインフルエンザ
- ・気管支炎や肺炎などの呼吸疾患
- ・雑菌の繁殖による虫歯の増加・たばこの鉛の蓄積による脳細胞障害、行動異常や知能指数低下)

図1. 喫煙開始年齢と肺がん罹患





あなたの心とからだを守るため、
未成年者の喫煙は

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されている。
(20歳未満の喫煙禁止とともに保護者や販売者に対する罰則も規定されている)

入門薬物 (ゲートウェイドラッグ)

法律で禁止されているにもかかわらず、「喫煙」という行為を安易にしてしまうことにより、社会的規範意識の低下とモラルの低下が加速し、危険ドラッグ・万引きなどに対する抵抗力もなくなり、容易にこれらを行いやすい傾向にあると指摘されている。このため、たばこは危険ドラッグ・麻薬や覚せい剤への入門薬物といわれている。

たばこを吸ってしまったあなたへ・・・

好みと程度に応じて選べる禁煙方法のいろいろ

健康に悪いし、臭いと嫌われるし、吸う場所を見つけるのは大変だし・・・。
禁煙ブームの中で、いろいろな禁煙方法があります。好みに応じて、あなたに合った禁煙方法を選ぶことができます。主な禁煙方法を紹介します。

1. 気合いとやる気でやめる！

まずは、意を決して、自分で禁煙に挑戦してみることもよいかもしれません。周りの人に禁煙宣言するなどすれば、うまくいくかもしれません。

気合いだ！
気合いだ！
気合いだー！

ただし、ニコチン依存の強い方は、なかなか気合いとやる気だけでは難しいものです。そのような方は、専門家や薬などを使った別の禁煙方法を。

2. 支えてもらってやめる！

保健所・保健センター、職場などで、禁煙相談が行われています。保健師などの専門家があなたの禁煙をサポートします。専門家のサポートだけでなく、禁煙したい人が集まることで、お互い助け合い、励まし合うことで禁煙の成功率が高まります。また、最近は、インターネットを使った禁煙プログラムもあります(禁煙マラソンなど)。

3. 噛んでやめる！

<ニコチンガム>

薬局薬店で購入できます。たばこを吸いたくなった時に、1回1個をゆっくりかみ、離脱症状を抑えます。12週間を目安にします。

ミント風味のものもあります。
1個100円程度。



4. 貼ってやめる！

<ニコチンパッチ>

皮膚からニコチンを吸収させます。ニコチンパッチには、医療機関で使うものと薬局薬店で買えるものがあります。ニコチン依存の高い方は医療機関で、そうでない方は薬局薬店で。

薬局薬店で買えるものは1枚300円程度。徐々に小さなパッチになっていきます。



5. 飲んでやめる！

<飲み薬>

飲み薬の禁煙補助薬が医療機関で使われるようになりました。ニコチンは含まず、禁煙時の離脱症状だけでなく、禁煙による満足度も抑制します。禁煙する1週間前から飲み始め、12週間服用します。



バレニクリン(商品名チャンピックス)

- ・ 医療機関でのニコチンパッチと飲み薬による禁煙指導は保険が適用されます。