タバコと健康

小・中学生用

Tokyo Pharmaceutical Association

＜クイズ＞

タバコって何だろう

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコは何から作られていますか？

1. お茶の葉っぱに特別な香りをつけて作られています

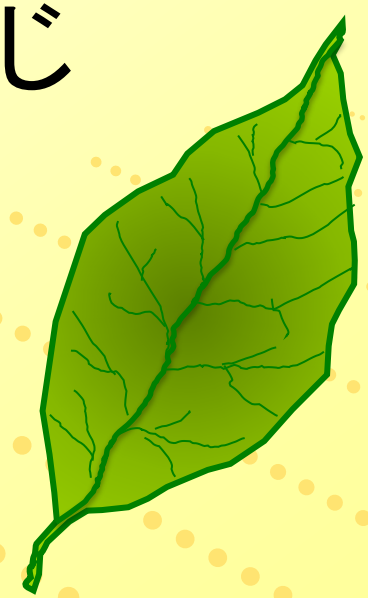
2. タバコという植物の葉っぱから作られています

3. 高い山の頂上にしか育たない特別な実から作られています

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコは葉タバコから作られています

- 葉タバコというタバコの葉を乾燥させて作られています
  ナス・トマト・ピーマンと同じナス科の植物です
- 原産は南アメリカです



Tokyo Pharmaceutical Association

タバコを吸うと健康によい？

タバコを吸うと肺がんになる？

タバコを吸うと勉強がはかどり、
テストで100点満点がとれる？

タバコを吸ったらやめられなくなる？

タバコを吸うと息切れしやすい？

タバコを吸うと歯が白くなる？

タバコを吸うとやせられる？

タバコを吸っていなければ、煙を吸うだけなら体に悪くない？

タバコを小さいときから吸うと
体が丈夫になる？

タバコを小さいときから吸うと
舌の味覚がよくなる？

タバコを吸ってからだをきたえると
肺が丈夫になってスポーツ選手に
なれる？

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコはおいしいのかな？

- タバコの煙は、おいしいものではありません

  では、なぜ？

Nicotine

それは、タバコのなかの「ニコチン」のため！

$C_{10}H_{14}N_2$

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコを吸っていると
ニコチンなしではいられなくなる

ニコチンが切れると
禁断症状
（イライラ・集中
できない）

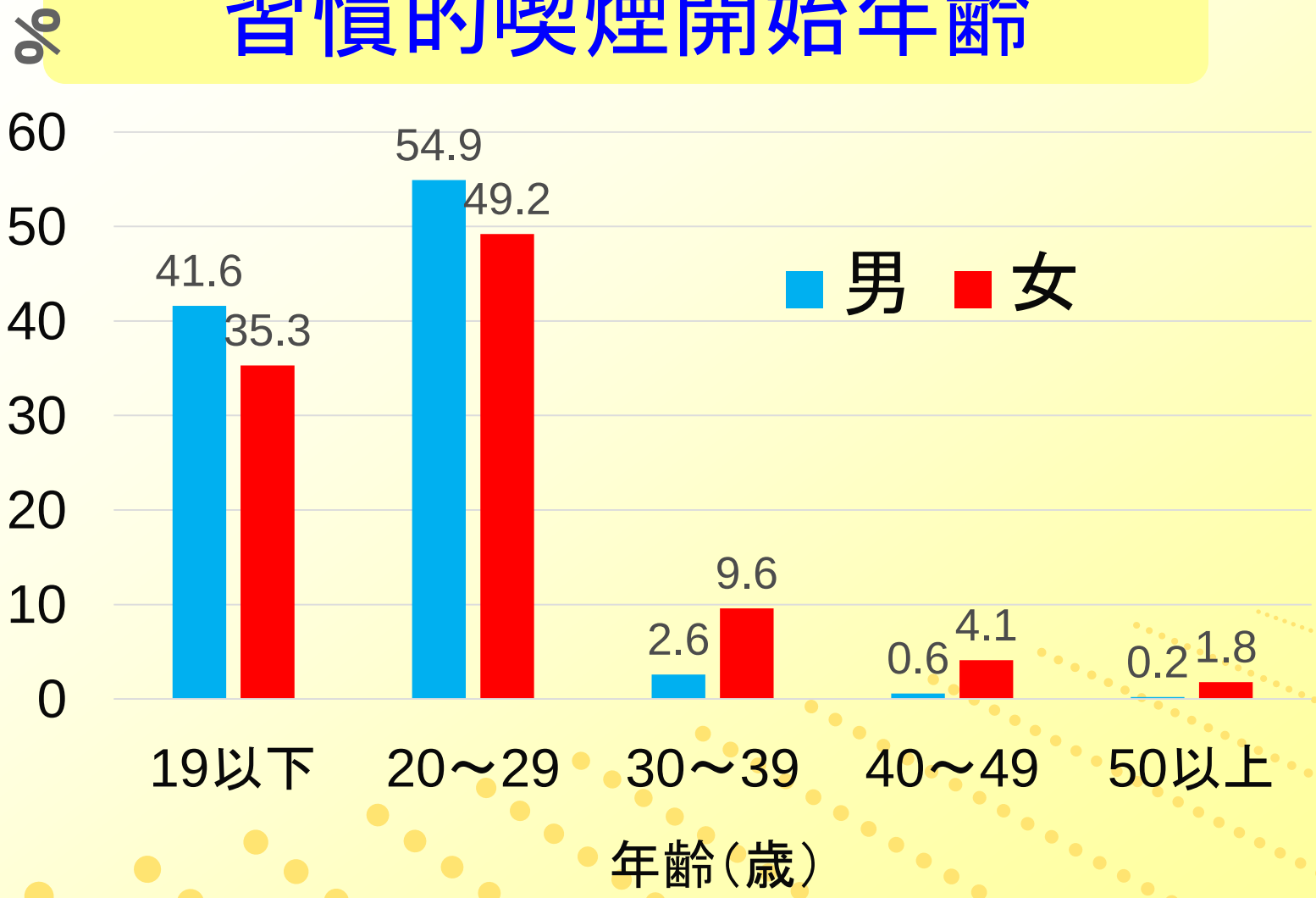
悪循環

タバコによる
鎮静作用

禁断症状を抑えるために、またタバコを吸ってしまう
《くりかえしタバコを吸う追いかけっこ》
→これが依存症（いぞんしょう）です

Tokyo Pharmaceutical Association

習慣的喫煙開始年齢



平成10年度　喫煙と健康問題に関する実態調査（厚労省）

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコの煙に含まれる三大有害物質

やめたくてもやめられない状況になること

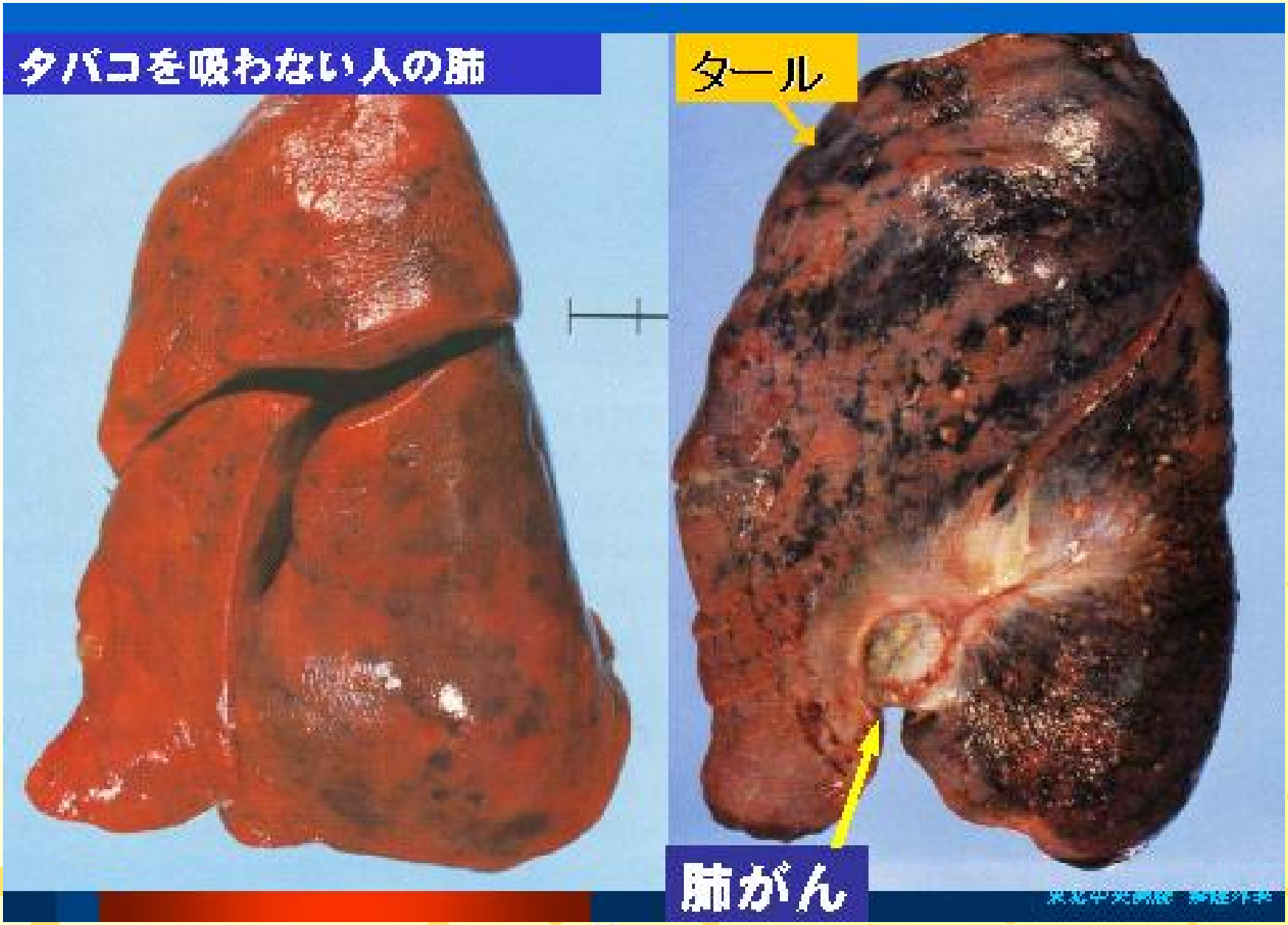
ニコチン
依存症を引き起こします
血管がせまくなり、
血液の流れを悪くします

タール
発がん性物質を
含んでおり、
がんを発生しやすくします

一酸化炭素
体を酸素欠乏状態にするため、
動脈硬化や心臓病を起こしやすくします

Tokyo Pharmaceutical Association

東北中央病院　禁煙外来　大竹先生提供



Tokyo Pharmaceutical Association

タバコを吸うか，吸わないかの未来予想

BBC NEWS Thursday, 27 September, 2001,

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコを吸っている人の歯

歯の表面にこびり付いたタール（ヤニ）
出典）大竹修一、タバコと健康、
公立学校共済組合東北中央病院

Tokyo Pharmaceutical Association

どうして特に未成年がタバコを吸ってはいけないのでしょうか？

「未成年者喫煙禁止法」

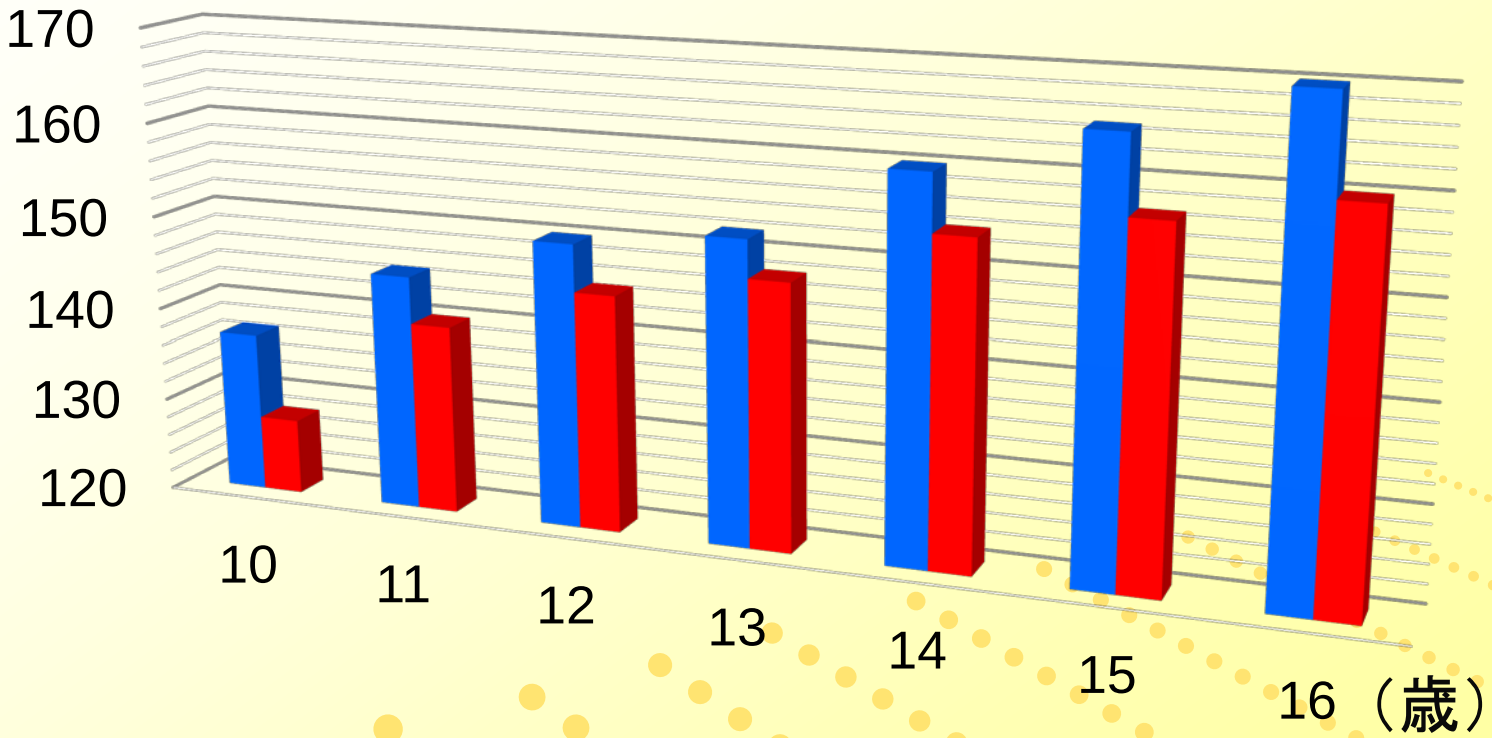
1. 20歳未満の喫煙の禁止
2. タバコやパイプの没収
3. 親への罰金
4. 販売者は購入者の年齢確認をすること
5. 販売者（コンビニなど）への罰金

＜明治33年から法律で禁止されています＞

(1)成長への影響

酸素がからだ中に行きわたらなくて身長がのびなくなります。

吸わない子と吸う子の平均身長（男子）



■タバコ吸わない子　■タバコ吸う子

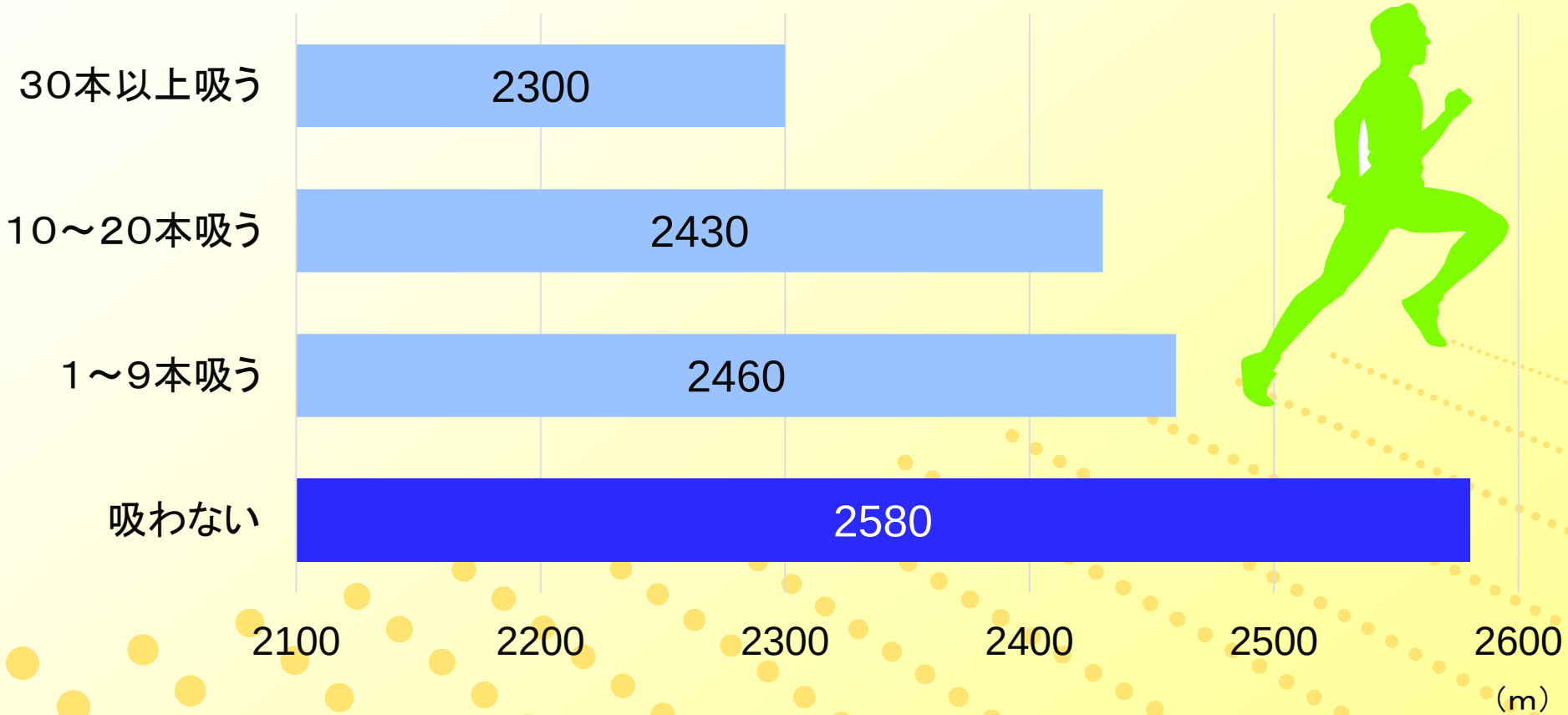
K.B.Lall et al　1980年

Tokyo Pharmaceutical Association

(2)運動への影響

からだに酸素が十分に行かず、息切れして走れなくなります。

青少年における喫煙習慣と運動能力（12分間走の記録）との関係

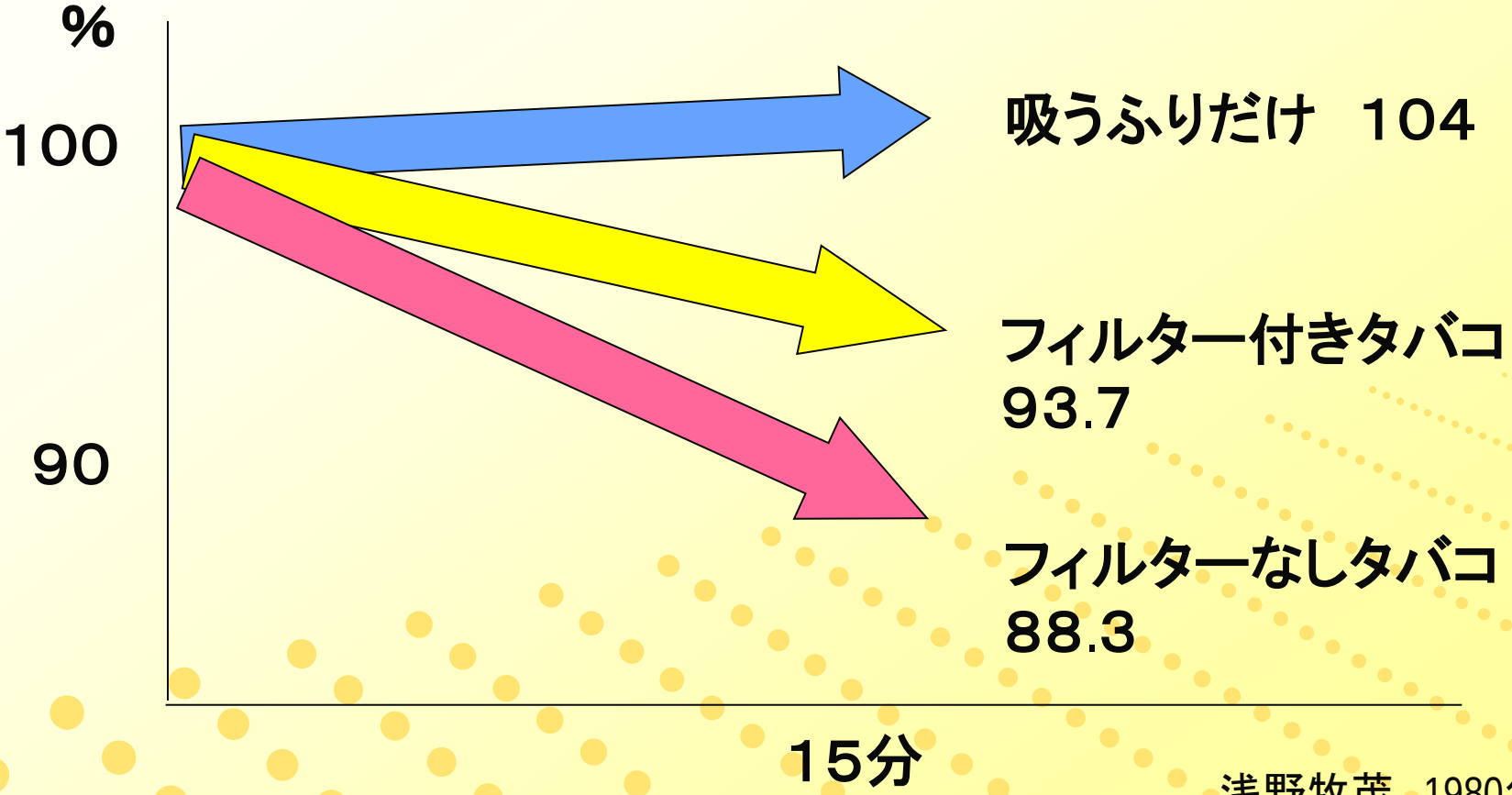


Cooperら 1968年

Tokyo Pharmaceutical Association

(3)学力への影響

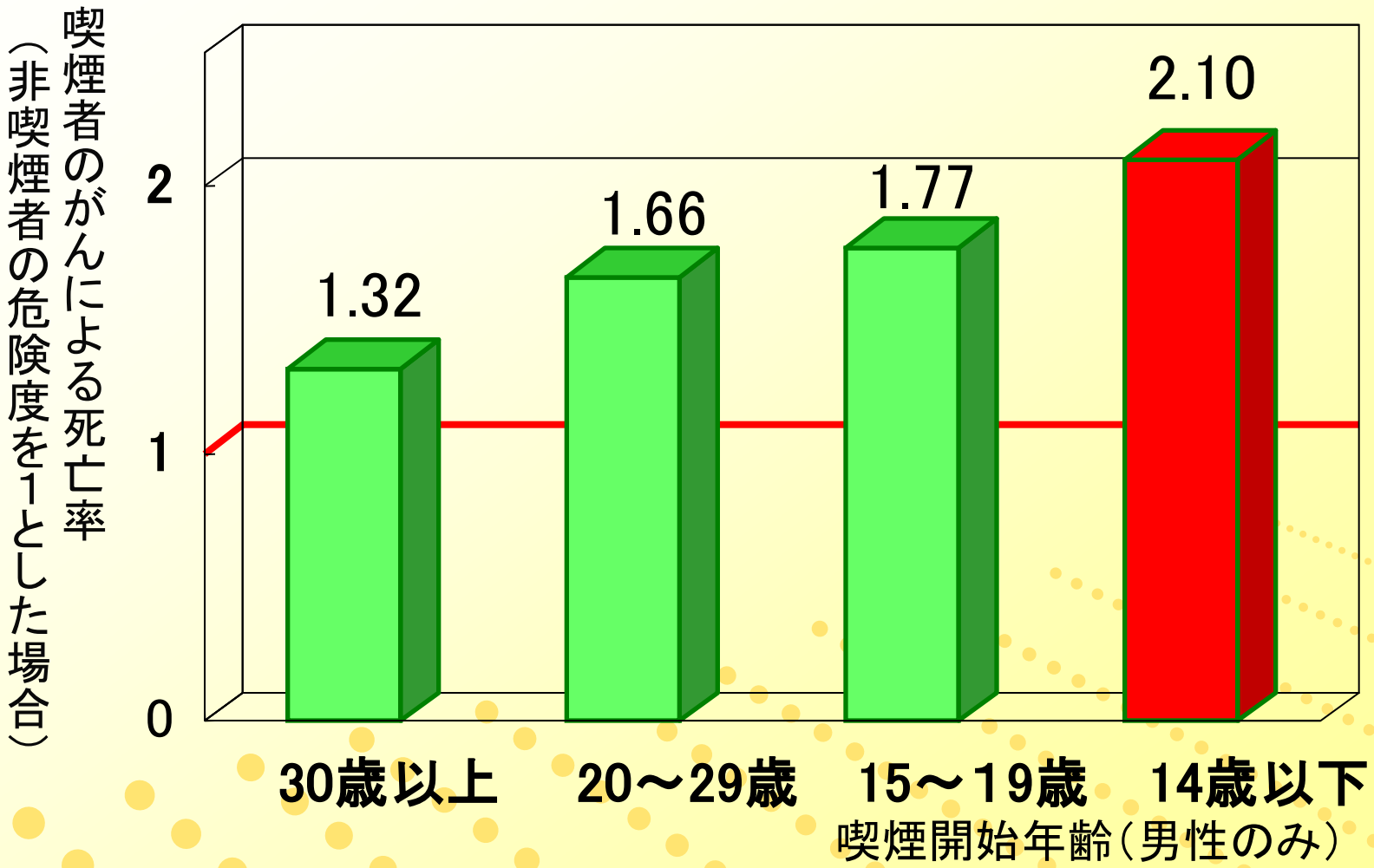
タバコを吸うと脳の働きが低下する
～喫煙前後にテストを実施した結果～



浅野牧茂　1980年

Tokyo Pharmaceutical Association

喫煙開始年齢別がんの死亡比率

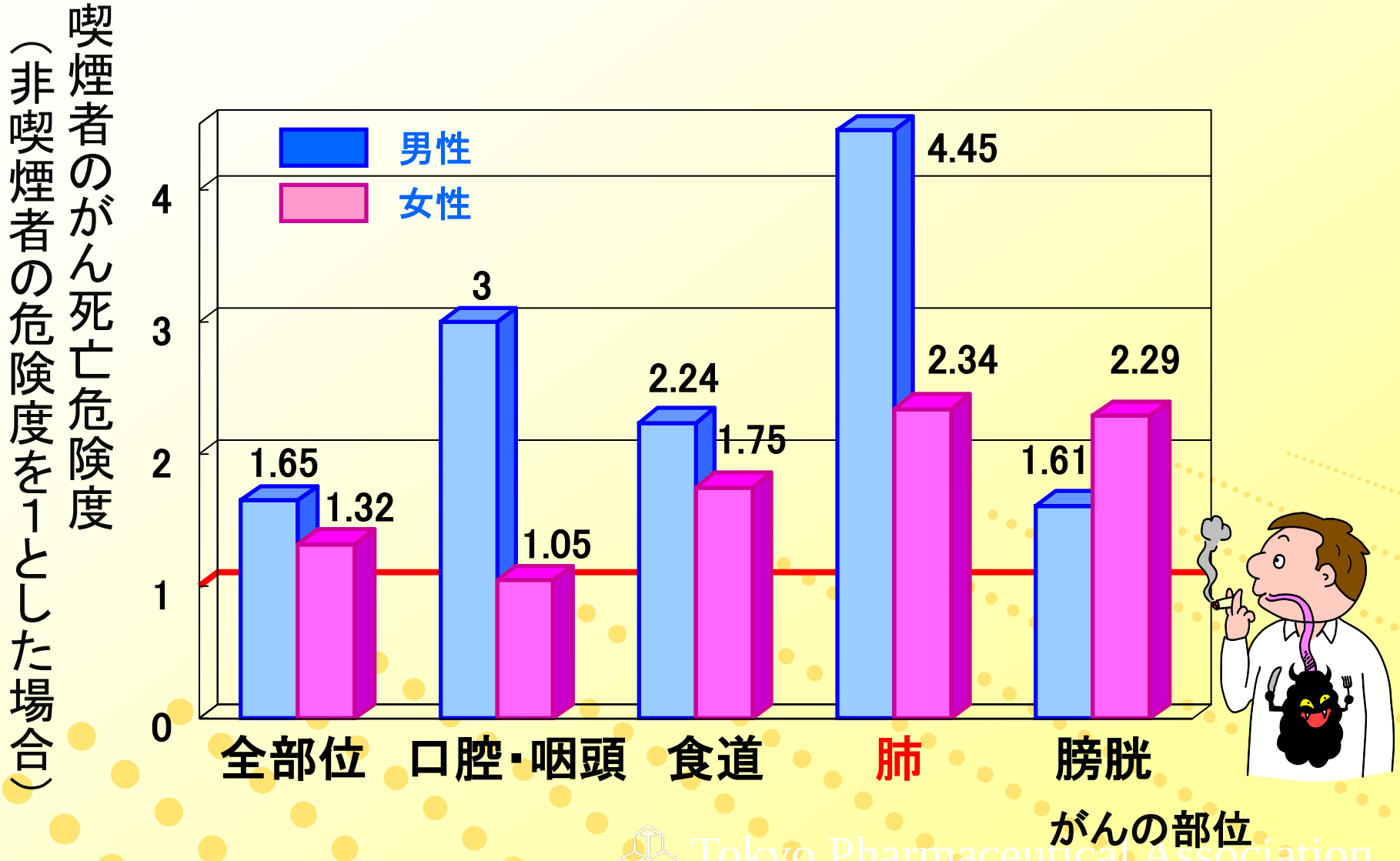


厚生労働省ホームページから（喫煙の健康影響について）

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコとがん死亡の危険

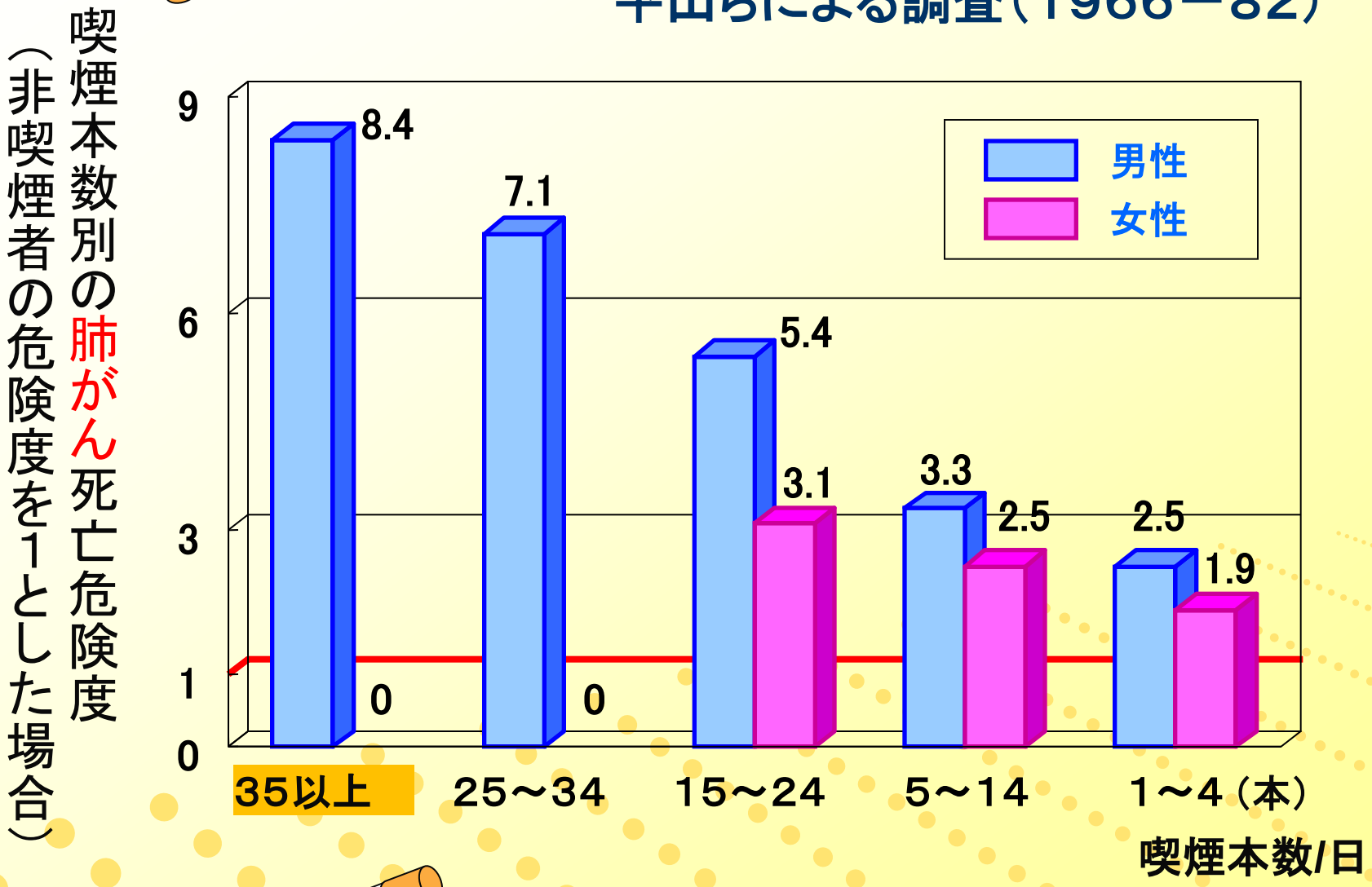
平山らによる調査（1966－82）



Tokyo Pharmaceutical Association

喫煙本数と肺がん死亡の危険度

平山らによる調査（1966－82）



Tokyo Pharmaceutical Association

タバコを吸わないから だいじょうぶかな？

- 「主流煙（しゅりゅうえん）」
  ・・・タバコを吸う人の吸い込む煙
- 「副流煙（ふくりゅうえん）」
  ・・・タバコの先から出る煙
- 「呼出煙（こしゅつえん）」
  ・・・タバコを吸う人が吐き出した煙

有害物質が何倍も多くふくまれる

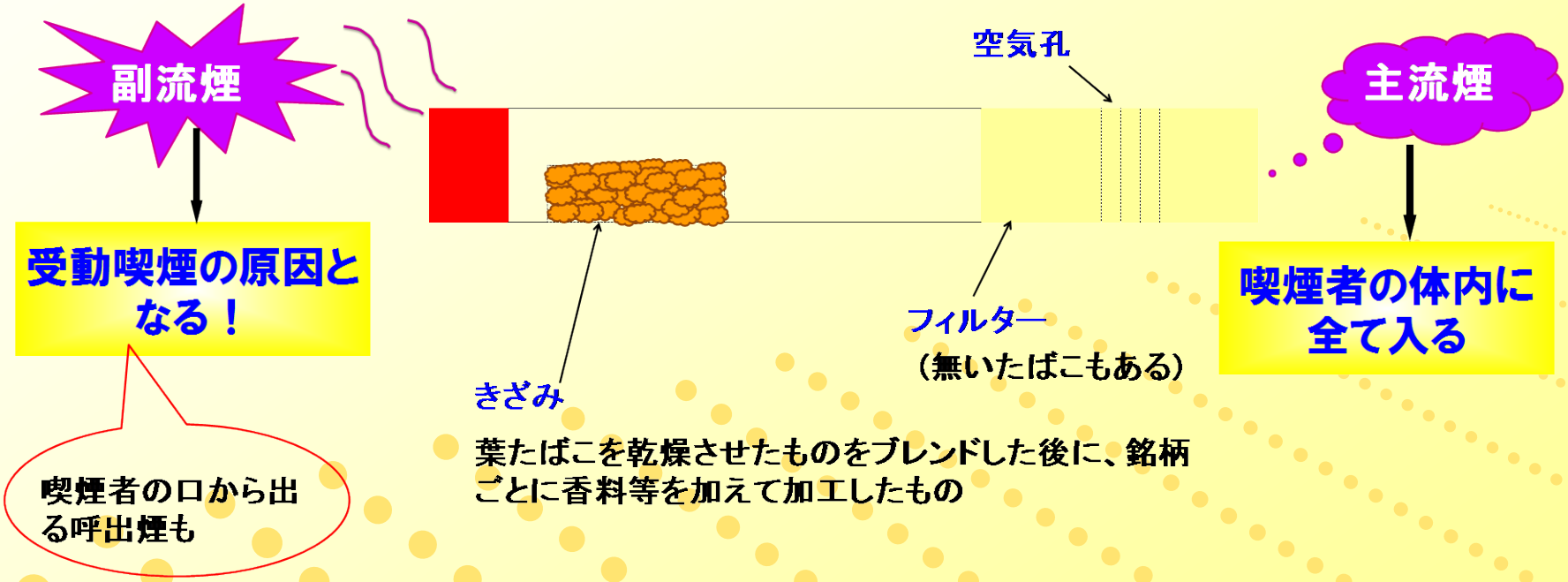
副流煙+呼出煙 ⇒ 環境タバコ煙

受動喫煙の原因になる

Tokyo Pharmaceutical Association

『受動喫煙』とは？

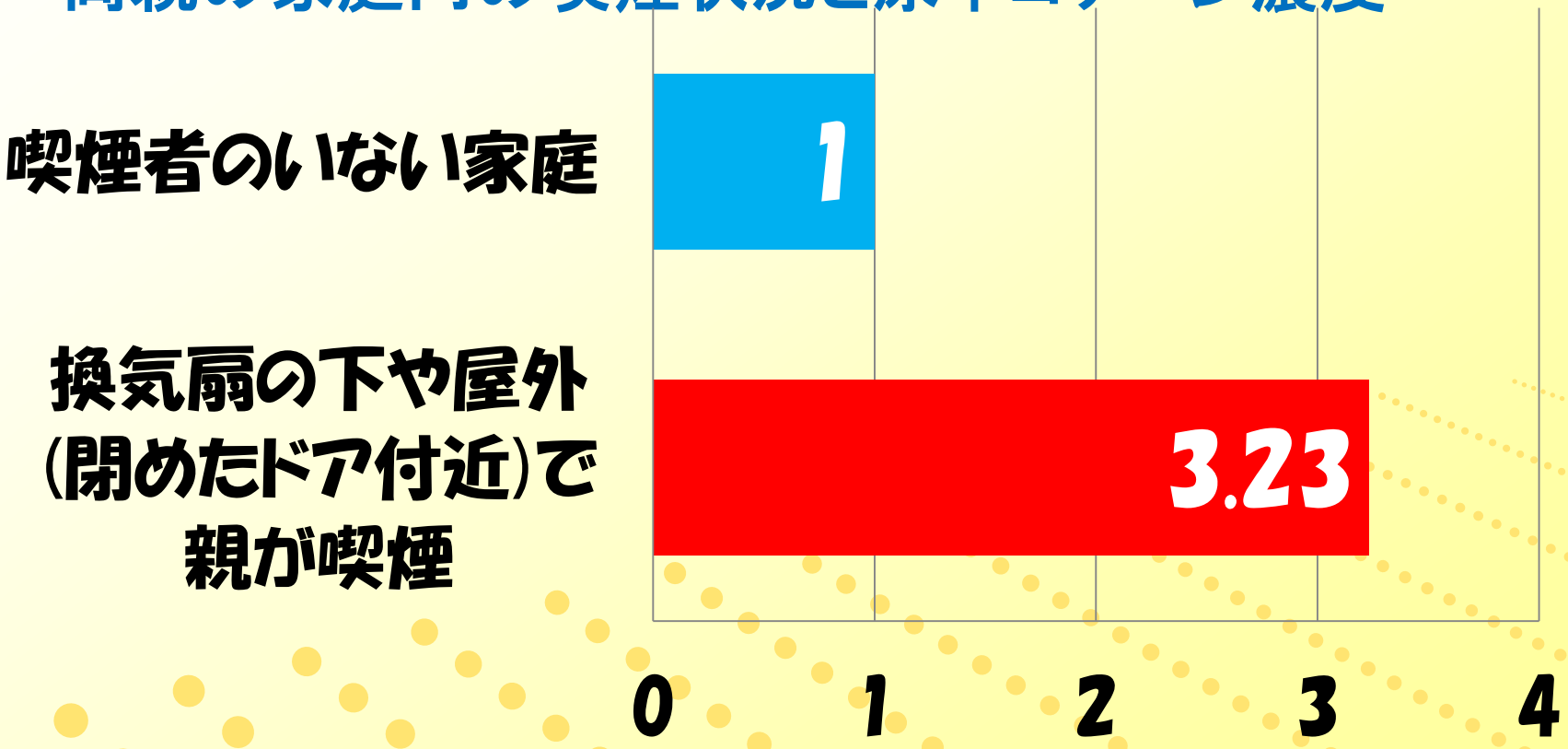
「受動喫煙」とは、「室内またはこれに準ずる環境において、他人の煙を吸わされることをいう」　(健康増進法第25条)



Tokyo Pharmaceutical Association

子どもの受動喫煙

両親の家庭内の喫煙状況と尿中コチニン濃度

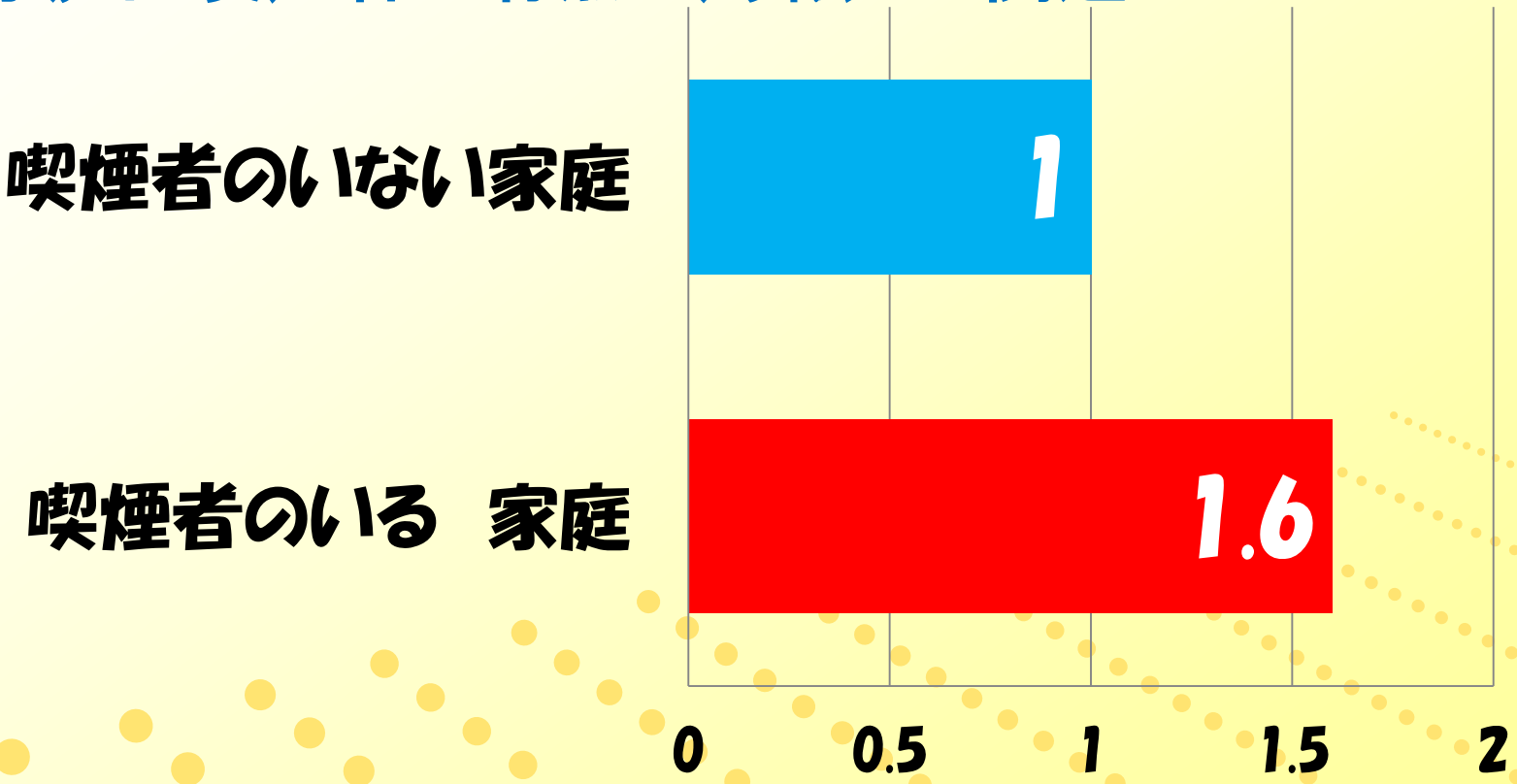


Johansson, A. et al.：Pediatrics 113（4）：e291, 2004　より作図

Tokyo Pharmaceutical Association

子どもの受動喫煙

家庭内喫煙者の有無と、う蝕との関連



中山 佳美ほか：口腔衛生会誌 58（3）：177, 2008 より作図

Tokyo Pharmaceutical Association

家庭でのタバコの影響は？

- 子どもの喘息や肺炎、気管支炎の発生する確率が高くなります

乳幼児突然死症候群との関係も報告されています

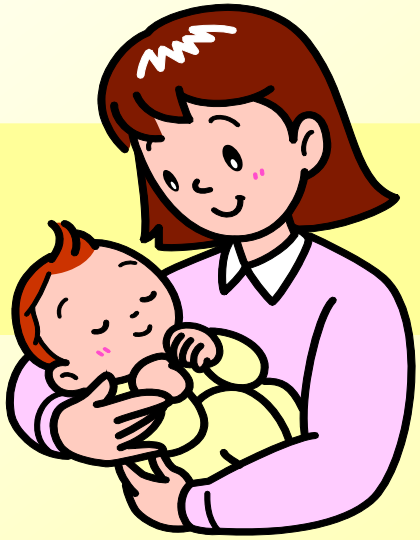
Tokyo Pharmaceutical Association

赤ちゃんとタバコの関係

- 妊娠中にタバコを吸い続けると・・・
  - 流産や早産がおこりやすくなります
  - 低体重児が生まれやすくなります
- 禁煙を開始すると・・・
  - 確実にリスクが低下します

Tokyo Pharmaceutical Association

授乳中のタバコは？



- 授乳婦がタバコを吸うと・・・

母乳中にニコチンが分泌され、赤ちゃんはニコチンが入った母乳を飲むことにより

↓

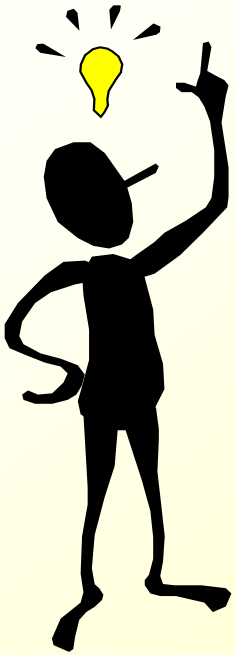
成長が妨げられます。
不眠・下痢・嘔吐・哺乳量が減少・・・
などの症状があらわれることもあります

Tokyo Pharmaceutical Association

豆知識

タバコの「ライト」って？

- タバコに入っているニコチンの量は、実際に人間の吸う量とは異なってきます



紙タバコ1本に含まれるニコチンは、10～20mg（パッケージに書かれている数値は実際に含まれる数値とは異なります）

軽いタバコ・・・と安心していても、重いタバコよりも自然と深く吸ってしまうので意味がないということが実験でわかっています

「ライト」だからからだにやさしいとはいえませんね

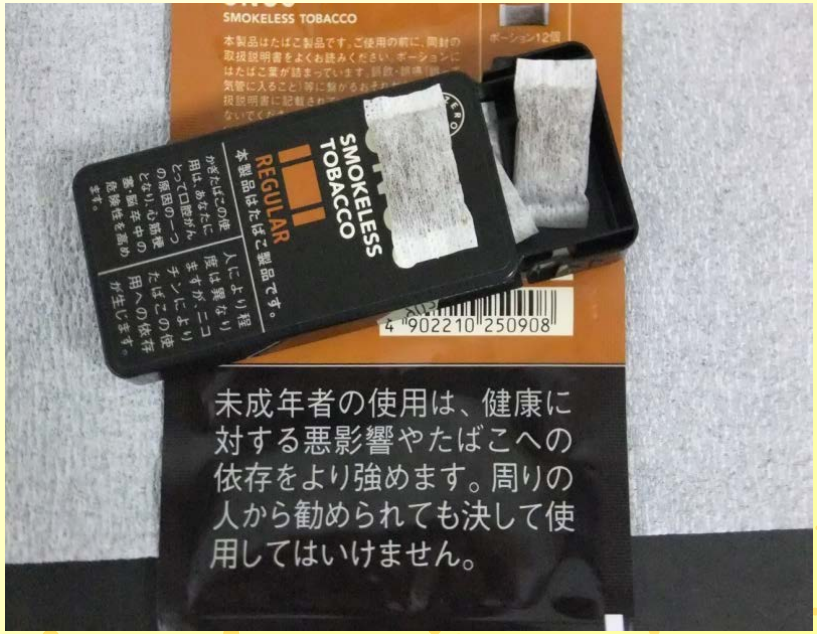
Tokyo Pharmaceutical Association

無煙タバコは安全なの？

「受動喫煙の危険性がない」

「一酸化炭素を吸い込まない」

より安全と思っていませんか



30種類近い発がん物質を含みます

ニコチンを含みます

電子タバコって何？

- **電子タバコの既存の定義**

電子タバコは、カートリッジに入った液体を電気的に霧状にして吸引する、一般的には紙巻タバコに似せて作られた製品 (財務省 審議会資料)

※日本ではタバコ製品として分類されています

※日本ではニコチンを含む液体の使用を禁止されています ⇒ 改正薬機法

タバコをやめる方法は？

病院　＜禁煙外来＞

- 禁煙外来では、お医者さんのアドバイスと合わせて禁煙補助薬を処方してもらえるので禁煙の成功率が高まります

「パッチ（貼り薬）」「ニコチンを含まない飲み薬」

薬局

- 「パッチ（貼り薬）」「ニコチンガム」

Tokyo Pharmaceutical Association

禁煙の効果！

禁煙を１日することでも血圧が正常化したり、
体への負担などが減り、良い効果が現れます

⇒禁煙時間が長くなるほど、「体が楽になる」、
「心臓病やがんの危険性が低下する」というよ
うな効果が現れてきます

Tokyo Pharmaceutical Association

タバコを吸わないことが当たり前の時代に・・・

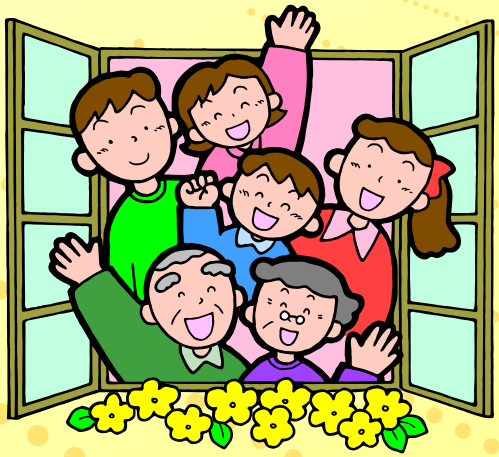
- 特別なところでしかタバコを吸えない
- タバコを吸う人をへらす方針
- 未成年者の喫煙をへらす

（厚生労働省）

タバコと健康・・・
選ぶのはあなた！

- 健康は自分の力で守りましょう
- キッパリことわる勇気をもちましょう

- 本当の友達ならタバコをすすめません
- くさくなるからイヤだよ
- タバコを吸うこと事態が仲間に迷惑かけるよ



Tokyo Pharmaceutical Association

タバコは百害あって一利なし！

おわり

Tokyo Pharmaceutical Association