

# 「タバコと健康」

いっしょに考えてみよう！



福島県県北保健福祉事務所

# 今日お話すること

1. タバコをすうと体の中で何が起こる？
2. なぜこどもはタバコをすってはいけないの？
3. まわりの人のタバコのけむりをすうと？



# 今日お話すること

## 1. タバコをすうと 体の中で何が起こる？



# タバコって？

## ▶ クイズ

タバコの中には体に害をあたえる物質はなん種類ふくまれているのでしょうか？

- ① 約10種類
- ② 約20種類
- ③ 約100種類
- ④ 約200種類

▶ ことえ

タバコの中には体に害をあたえる物質は

**④ 約200種類**

化学物質は4000種類！  
がんの原因になる物質は約60種類！！

# タバコをすうと体の中で 何がおこる？

- ▶ タバコにふくまれる3つの毒

ニコチン

やめたくても  
やめられなく  
なる。

タール

がんになる

一酸化炭素

酸素が  
たりなくなる

ニコチン血中濃度

満足(いい気分)

30分

30分

イライラ

満足がタバコをすいたい気持ち

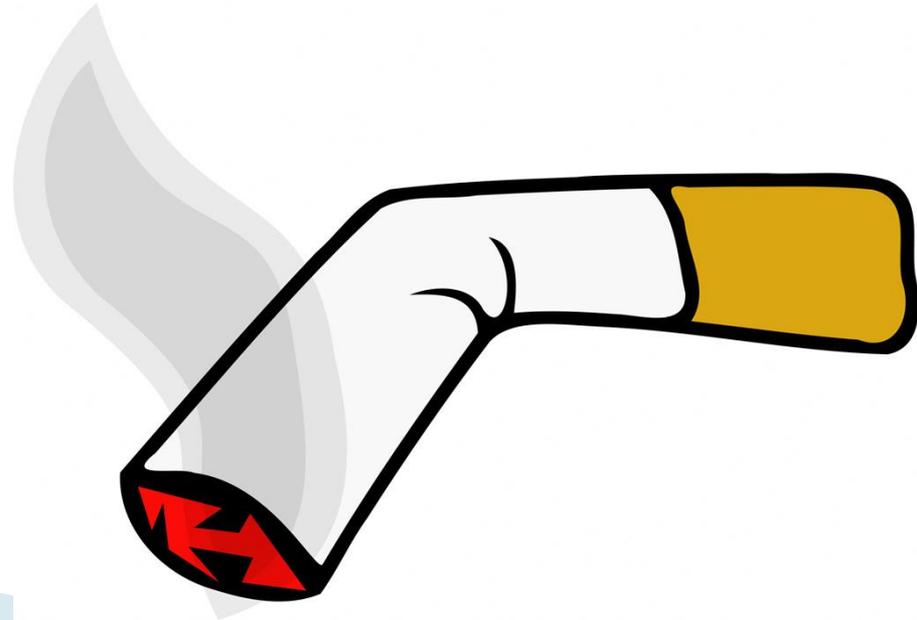
集中できない

落ち着かないおきてすぐ



# 今日お話すること

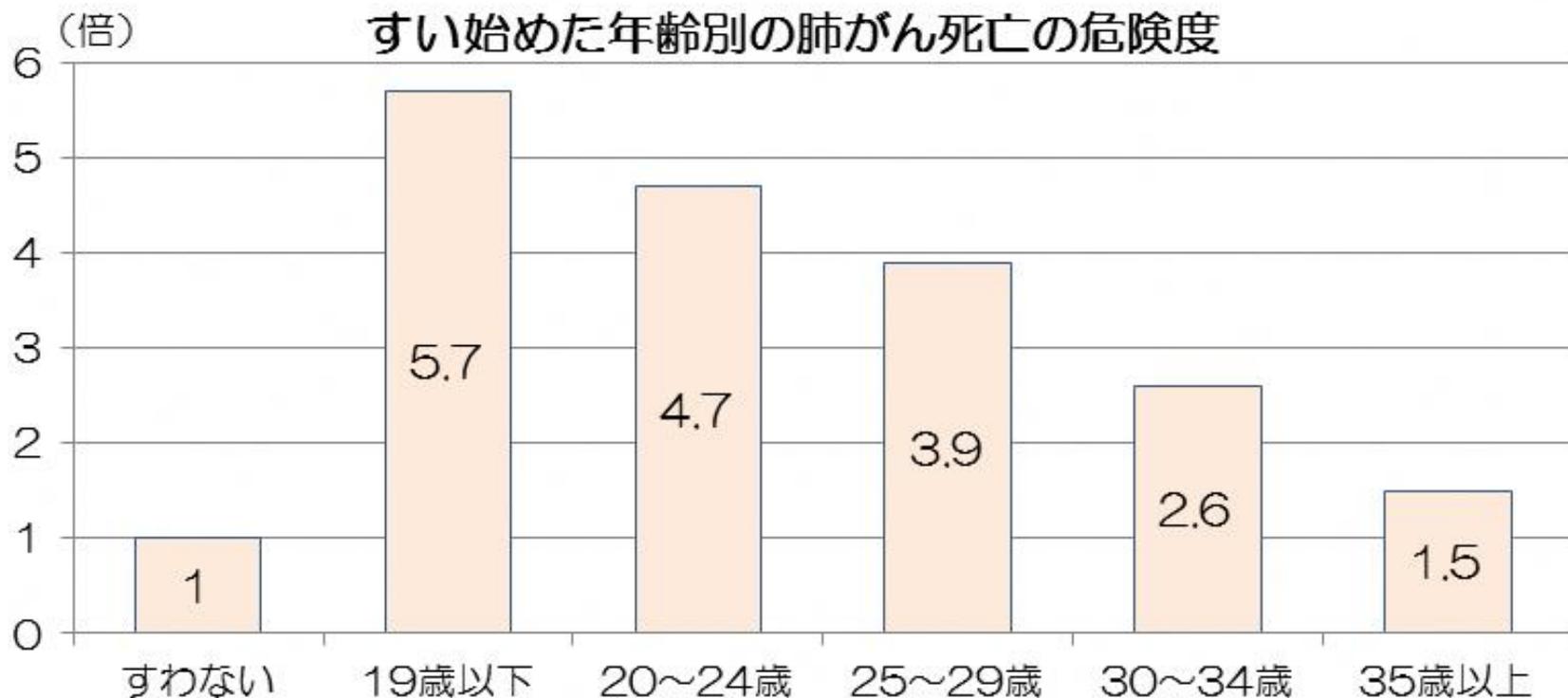
## 2. なぜこどもはタバコを すってはいけないの？



こどもがタバコをすうことは  
法律で禁止されています。

- ▶ 20才未満のきつえんの禁止
- ▶ たばこやパイプのぼっしゅう
- ▶ 親への罰金
- ▶ 販売したお店への罰金など

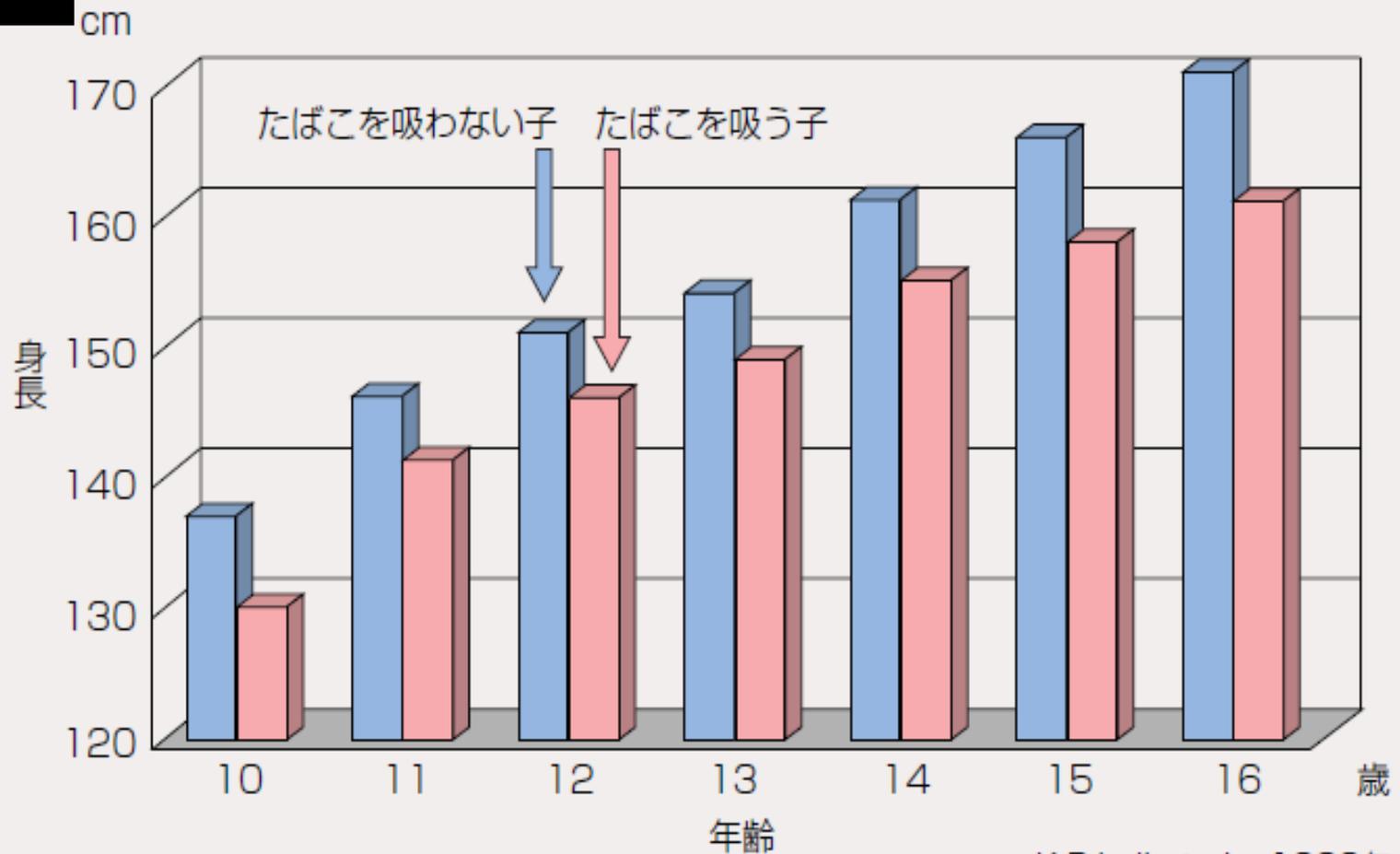
# はやくタバコをすうとがんになる危険が高くなります。



平山らによる調査(1966~82年)

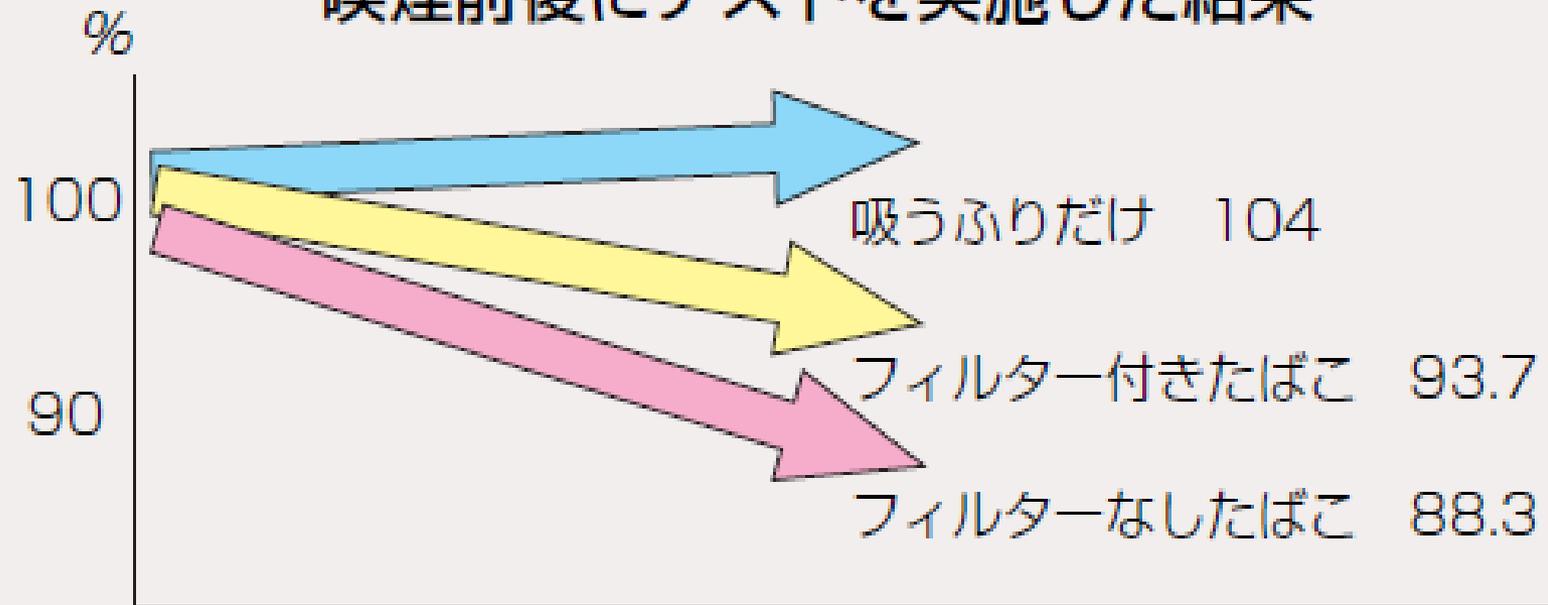
おおきくなれなくなっちゃう...

吸わない子と吸う子の平均身長(男子)



K.B.Lall et al. 1980年

# たばこ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～



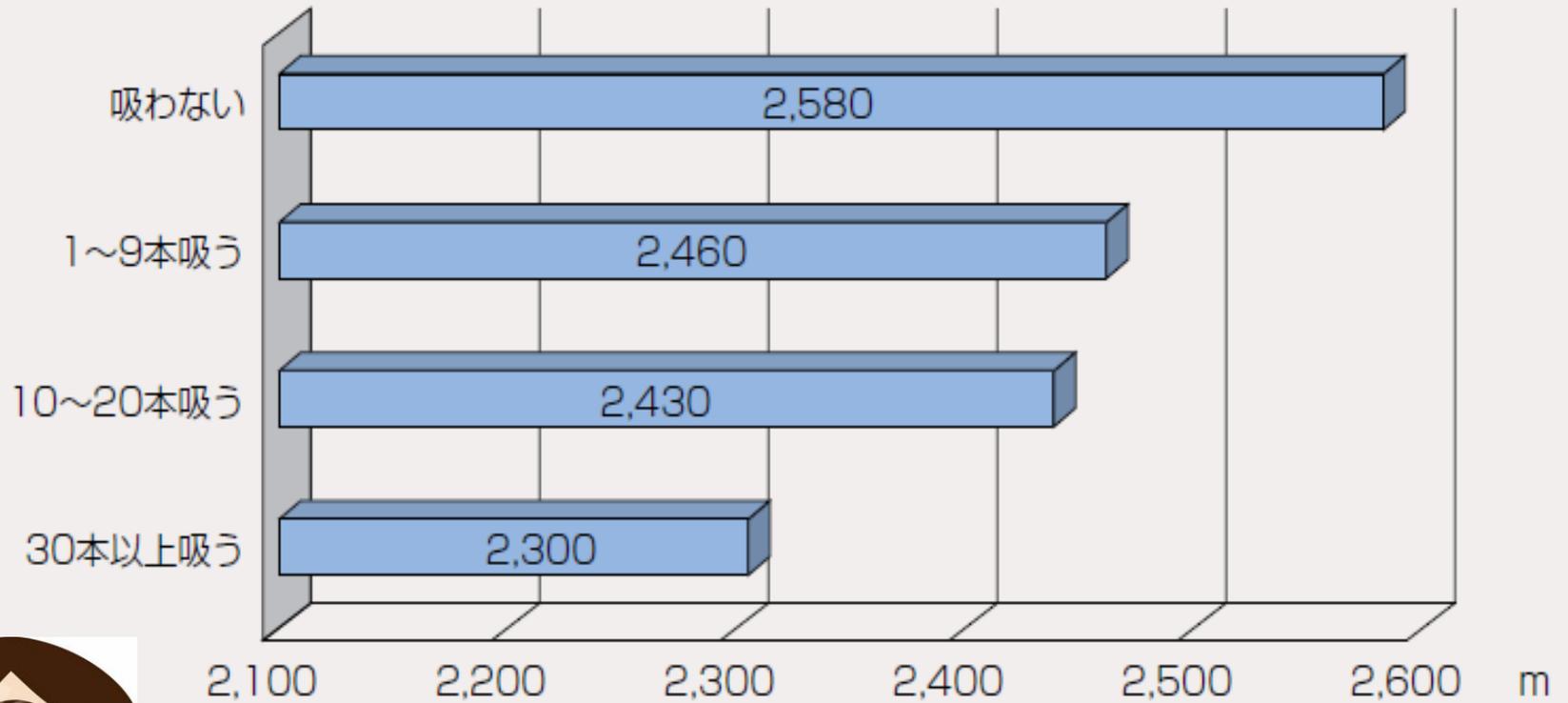
15分

浅野牧茂 1980年

テストも点数がわるくなる...



## 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

走ると息がくるしいよ

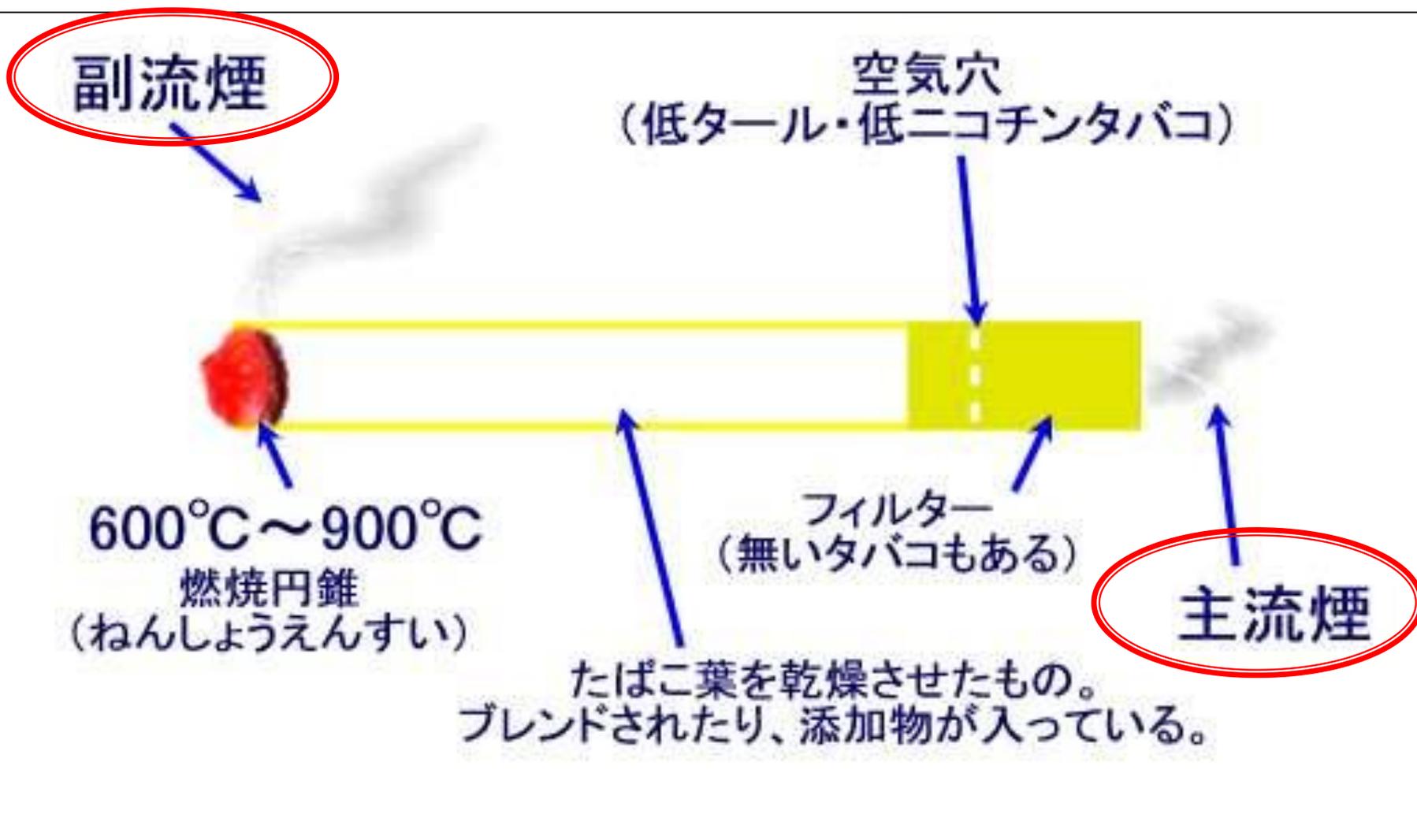


# 今日お話すること

## 3. まわりの人のタバコの けむりをすうと？



# 主流煙と副流煙



# 主流煙と副流煙

## ▶ クイズ

主流煙と副流煙、どっちがきけんな物質を多くふくんでいるのでしょうか？

① 主流煙

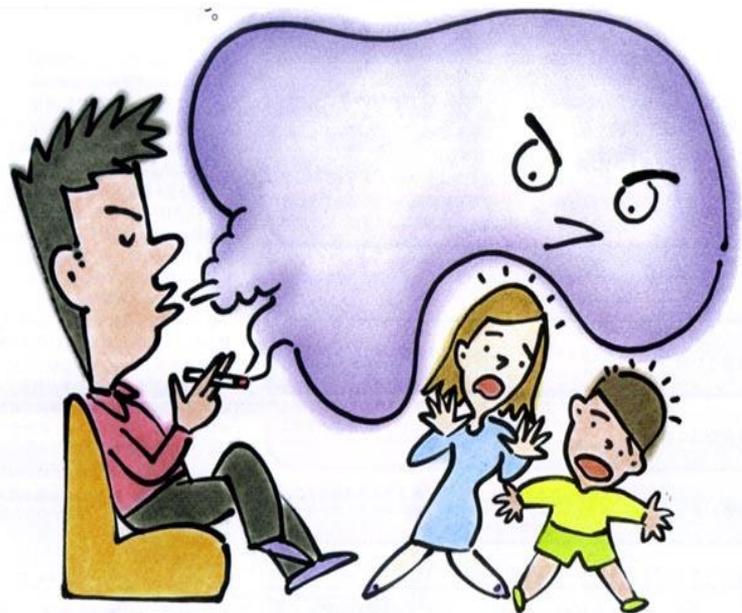
② 副流煙

▶ ことえ

② 副流煙の方が  
危険な物質がおおい。

# 副流煙の成分 (主流煙との比較)

- ▶ ニコチン 2.8倍
- ▶ タール 3.4倍
- ▶ いっさんかたんそ 4.7倍
- ▶ アンモニア 46倍



厚生労働省の最新たばこ情報から抜粋 <http://www.health-net.or.jp/tabacco/risk/rs120000.html>

**まわりの人のタバコのけむいをすうこと**

**= 受動きつえん**

# 受動きつえんの影響

こどもができない  
ぜんそく

中耳炎

あかちゃんのとつぜん死  
成績が悪くなる



本当にたばこが  
すいたいですか。  
友達にさそわれても、  
ことわるゆうきをもちましょう！



あかちゃんだって  
けむりをすいたくないよ！

# こんなふうにはさそわれたらどうしよう...

- ▶ 1本すってみなよ、気分がよくなるよ。
- ▶ 友達ならいっしょにすおうよ。
- ▶ たばこをすってないのは、かっこわるいよ。
- ▶ 大人もすっているから、だいじょうぶだよ。



# きみたちならなんてことわるかな？

- ▶ 病気になりたくないからたばこはすいたくないよ。
- ▶ 身長がのびなくなるから、いやだよ。
- ▶ スポーツができなくなるからいやだよ。
- ▶ 親におこられるからいやだよ。

たばこをすわないことがかっこいい！

# たばこはすわない！

- ▶ こどものうちにタバコをすうとやめたくてもやめられなくなる。
- ▶ 体力が少なくなる。スポーツができなくなる。
- ▶ 勉強に集中できなくなって、せいせきが悪くなる。
- ▶ がんなどの病気になりやすくなる。



さいごに

たばこはすわないようにしましょう！  
お家でたばこがすっている人がいたら  
たばこをやめてね！と言ってみましょう。



ありがとうございました！！

