

好奇心よ、さようなら。 タバコの正体を知って 毎に落ちない毎日を!!

監修 千葉県医師会 原木 真名 医師

こんなに臭いのに、大人は気持ち良さそうにタバコを吸つてゐる…。タバコのパッケージも何かおしゃれな感じだし…。どんなふうに気持ち良くなるのか興味がある」と思つてゐる人もいるのではないか?そこで、タバコについて今わかつてゐる医学にお伝えしたいと思ひます。

教えて!

タバコってなに?

タバコの煙の成分(三大有害物質)



タル
発がん
物質

一酸化炭素
身体を酸欠状態
にする

ニコチン
のう
脳をコントロールする
(依存性毒物)

ヘロイン・コカインという薬物を知っているかな?
ニコチンは、その薬物と同じくらい止めることが難しい
んだって。「依存症」っていうんだよ。コワイね。

「あんなに臭いのに、大人は気持ち良さそうにタバコを吸つてゐる…。タバコのパッケージも何かおしゃれな感じだし…。どんなふうに気持ち良くなるのか興味がある」と思つてゐる人もいるのではないか?



三大有害物質のほかに、ホルムアルデヒドやベンゾピレン、窒素化合物など4000種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち200種類が有害物質。さらにそのうちの40種類が強力な発がん物質です。



くらべて
みよう!

PM2.5との比較

PM2.5の基準値…1年平均値:15μg/m³以下
かつ1日平均値:35μg/m³以下
環境省HPより

もと	くら	マサニガム
●日本屋外(郊外)平均	20	
●タバコを吸わない家の室内	19	
●タバコを吸う人がいる家の室内	47	
●完全分煙店の禁煙席	32	
●不完全分煙店の禁煙席	336	
●自由に吸つていい店内	568	
●自動車内で1人タバコを吸う	1000	

隣国のPM2.5の心配どころか、身近な場所もこわいビ…。

放射線と喫煙 (がんリスクの比較) 1.6倍

タバコを吸っていない人、放射線被ばくしていない人、大量飲酒をしていない人と比べてがんリスクを比較しました。

- ①喫煙者(タバコを吸う人)
- ②原爆のような瞬間的な被ばく線量が1000~2000mSvの人
- ③大量飲酒(いっぱいお酒を飲む人)※

※450g(エタノール換算量)以上/週:例500mlのビールを1日約3本以上飲む人

①～③は全て同じがんリスク!!!

タバコを吸う人は、大量的放射線被ばくをした人と同等の危険度があるということがわかったピー。やはりタバコはこわいビ…。みんな同じ危険度とは…。

死亡率の比較

15歳未満でタバコを吸い始めた場合、50歳代で死んでしまう確率は…

- がんになって死んでしまう
……吸わなかつた人の 4倍
- 心臓病で死んでしまう
……吸わなかつた人の 10倍

●アメリカではこんなデータもあるよ。
アメリカの年間死亡統計(リスク別)

- 1.喫煙(タバコを吸う人) 15万人
- 2.アルコール(お酒を飲む人) 10万人
- 3.自動車事故 5万人

自動車事故よりもタバコで亡くなるの方が多いビ…。

教えて!



臭いし、こんなに身体に悪いものなのに、どうして大人は吸っているの？

……それはニコチン中毒ちゅう どくになっているからです。

今では、タバコの毒性が明らかになっていましたが、昔はあまり知られていませんでした。

毒性を知らずにタバコを吸ってしまった人は、「ニコチン」に脳を支配されて、なかなかやめられない身体になってしまいました。

オレたちニコチン。
あなたの脳に
おじゃまします！

気持ち
いい～♪

ニコチンが人間の
「考え方」や「行動」を
支配してしまいます。

ニコチンの罠！



タバコを吸う



毒注入

そしてまた…

血液中のニコチン量が
少なくなってくると…

- ・イライラ…
- ・集中できない…
- ・タバコのことばかり考える



このようにニコチン(毒)の補充をずっと繰り返すことになります。

みんなに
質問



もしも… 編

毎日飲んでるお水に発がん物質が
入っていることが判明しました。

さて、あなたはどうしますか？

この煙にも
注意して！

火のついたタバコの先から
立ち上がる煙(副流煙)。

副流煙



それはタバコを吸う人の煙(主流煙)よりも、もっと発がん物質(毒)がいっぱいなんだ。

とにかく、タバコの煙には近づかないで!!

こんな意見が聞こえてきました。これと同じことをタバコに置きかえてみてください。このお水の話はたとえ話ですが、タバコは本当に発がん物質が入っているのです。

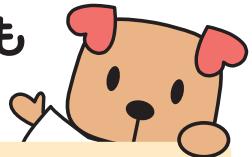
タバコ、絶対に吸わない～＼(・∀・)/

*タバコの臭いがしみついた部屋や家具、車の中にも有害物質がついています。気を
つけ！(3次受動喫煙といわれています)





成長期にタバコを吸うと、病気の他にも こんなにたくさんの影響があるよ!!



◆ 成長への影響

酸素が身体中に行きわたら
ずに身長の伸びに影響が…

自長
伸びない…



◆ 運動への影響

筋力・瞬発力・持久力を低下させます。

もうダメだ～
つかれた～



一流のアスリートでタバコを吸っている人は、ほとんどいないッピ



◆ 学習への影響

タバコを吸うと
頭の働きが悪くなる

ニコチンは血液の流れを悪くします。当然、脳も酸欠状態となり、思考力・集中力が落ちてしまいます。

<PET (陽電子放射断層撮影法) 検査画像>



吸う前



吸った後



わからないうよ

◆ 断る勇気を持とう!

どうだ? 1本
吸ってみろよ。

吸ってみて
嫌ならやめれば
いいじゃん。

吸ったこと
ないの?
ガキだな。

ストレス
飛ぶぜ!

自分のために、断る勇気を持とう。好奇心の気持ちがわいたら友だちから誘われたら、こんなふうに考え、そして言ってみよう。



今の時代は、
吸わない方が
カッコいいんだよ!

タバコは毒物だぜ。
吸わない!!

スポーツが
できなくなる
から嫌だ!

吸ったら
やめられなくなる
から、吸わない!



保護者のみなさまへ

子どもたち本人が吸わなくても、ご家族の誰かが吸っている場合、受動喫煙の影響も受けてしまします。なるべく大人も禁煙に努めるなどしてください。難しい場合は、子どもたちへの影響が無いように工夫してください。

(注意) 空気清浄機は有害物質除去には意味がありません。

「タバコは20歳になってから」は昔の話。

「タバコは20歳になつても

「吸いません」が現代流です。



取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています!