

知っておきたい

たばこ

のこと



〇月×日(□)

日直

～考えよう 将来の自分のために～



宇都宮市



たばこってなんだろう？

たばこの煙の中には、約 4,000 種類以上の化学物質があり、その中にはヒ素やダイオキシンなど約 200 種類以上の有害物質、約 60 種類以上の発がん性物質※1 が含まれています。その中でも、代表的な有害物質は次の 3 つです。

ニコチン

依存性※2 を引き起こす。血管収縮作用により血液の流れを悪くする。また、胃酸を多く出させる作用により、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を引き起こす。

タール

約 40 種類の発がん性物質が含まれ、肺がんをはじめとする、多くのがんを引き起こす。

一酸化炭素

血管を傷つけ動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす。また、酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす。

※1 発がん性物質…がんを誘発するか、またはその発生率を増加させる化学物質

※2 依存性…やめたくてもやめられない状況になること

たばこを吸わない人と吸っている人の肺



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺

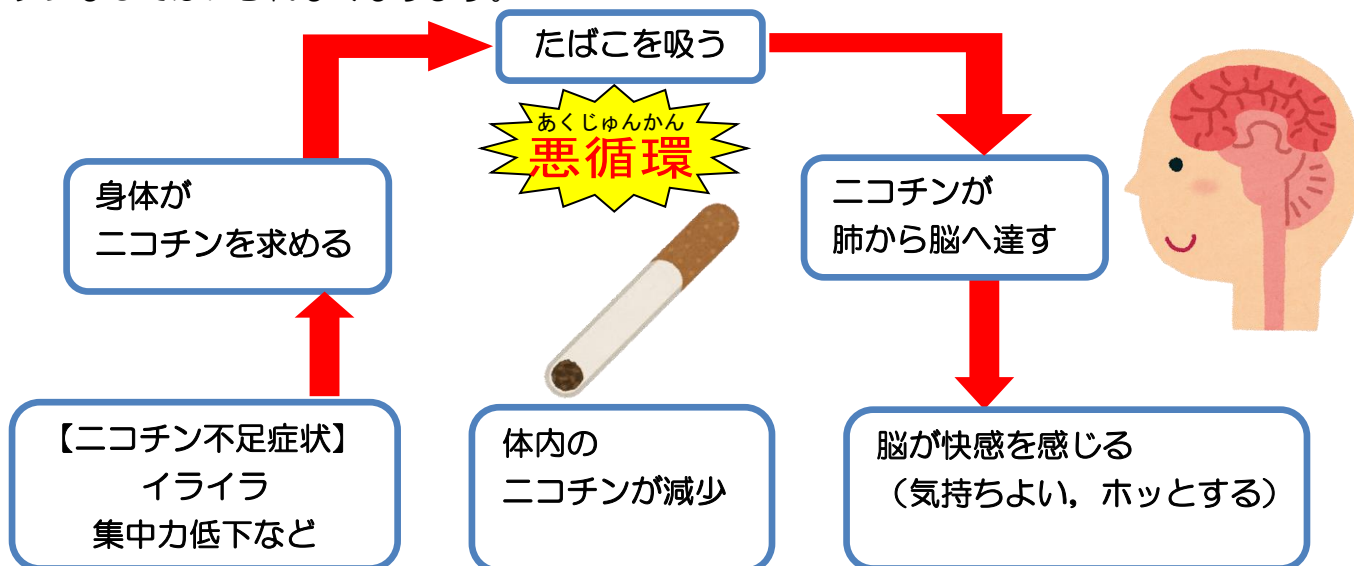
禁煙推進医師歯科医師連盟HPより転載 写真提供：佐藤功（香川県立保健医療大学教授）

たばこを吸っている人の肺は真っ黒になるよ！酸素がとりこめなくなり、呼吸が苦しくなるよ！



どうしてやめられない？ ～依存症の怖さ～

たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に達し、脳内のニコチン受容体に結合します。すると、快感を生じさせる物質（ドーパミン）が放出され、「気持ちよい」と感じます。しかし、時間が経つと、体内のニコチンが減ってきて「イライラ」などの禁断症状が出てきます。それを避けるために、またニコチンを求めてたばこを吸ってしまうのです。そして、常にニコチンを欲しがり、ニコチンなしではいられなくなります。



なぜ若いうちからたばこを吸ってはいけないの？



それは、成長期である10代の心と身体に大きな影響があるからです。そのため、法律でも20歳未満の喫煙は禁止されています。

● たばこを吸うと、どんな影響があるのか ●

1 身体への影響・病気の心配

➢ がんや心臓病、肺の病気などにかかりやすくなる

2 運動能力への影響

➢ 身体が酸欠状態になるため、スタミナ（持久力）が低下する

3 学力への影響

➢ 脳が酸欠状態になるため、思考力や集中力が低下する

4 美容や口腔（歯）への影響

- 肌が荒れたり、シミ・そばかすになりやすくなる
- 歯肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタールの沈着をおこす
- 歯肉炎などの歯の病気にかかりやすくなる



さらに！

10代でたばこを吸うと、20代以降にたばこを吸い始めた場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存性が高い人が多くなるという報告が出ています。

参考 厚生労働省ホームページ「厚生労働省の最新たばこ情報」

参考 厚生労働省ホームページ「たばこと健康に関する情報ページ」

成年年齢が引き下げられても たばこは20歳から



民法の成年年齢が18歳に引き下げられても、たばこを吸うことができる年齢は、20歳のままです。これは成長期である10代の身体には、大人よりもたばこの煙の有害物質が影響しやすいからです。

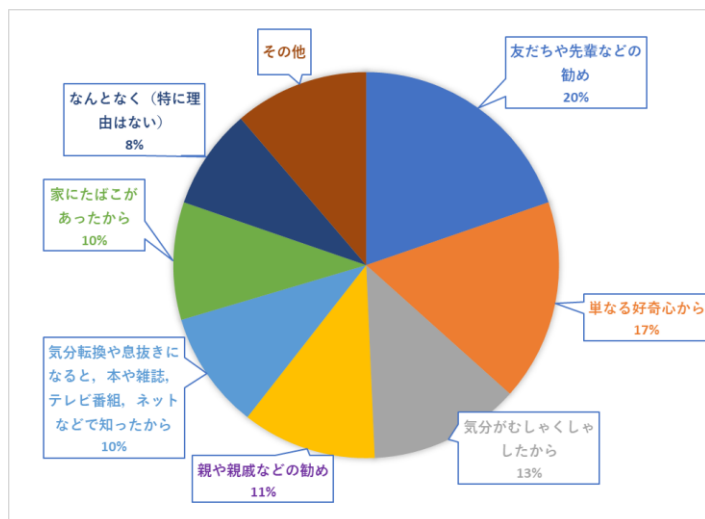
成年年齢が18歳に変わっても、20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。

たばこを吸い始めるきっかけは？



令和5年度に本市で実施した「市民健康等意識調査」では、10代がたばこを吸い始めたきっかけは、「友人・先輩の勧め」「好奇心から」「気分がむしゃくしゃしたから」が多くを占めています。

10代がたばこを吸うきっかけ



「たばこを吸おう」と誘われても、はっきりと断ることが大切！！



資料 令和5年度宇都宮市健康等意識調査



じゅうどうきつえん

受動喫煙について考えよう

自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。自分がたばこを吸わなくても、受動喫煙によって健康に影響があることが明らかになっています。受動喫煙による影響を避けるために、できるだけ、たばこの煙に近づかないようにしましょう。

ふくりゅうえん

副流煙

たばこの火のついた部分から
立ちのぼる煙

しゅりゅうえん

主流煙

たばこを吸うことにより、
吸い口から直接吸いこまれる煙



ふくりゅうえん しゅりゅうえん
副流煙は主流煙
よりも有害物質が
たくさん含まれて
います。

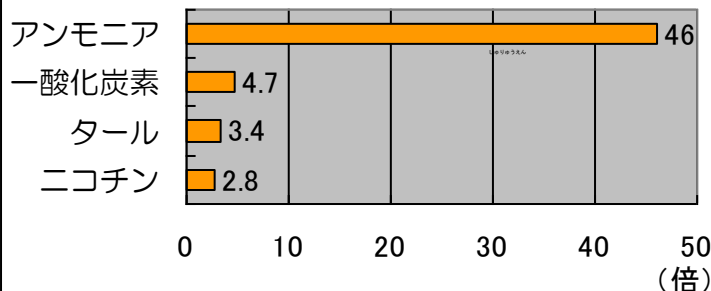
こしゅつえん

呼出煙

たばこを吸う人が
はき出す煙

ふくりゅうえん

副流煙に含まれる有害物質（主流煙を1とした場合）



じゅうどうきつえん

受動喫煙による健康影響

<関連が確実な病気>

成人：肺がん、心臓病

子ども：肺炎、中耳炎、気管支喘息

乳幼児突然死症候群

妊婦（乳児）：低出生体重児、早産

資料 厚生労働省「禁煙支援マニュアル」



じゅうどうきつえん

望まない受動喫煙を防ぐための法律があります！

- 多くの人を利用するレストランなどの建物の中では、原則としてたばこを吸うことはできません。
- たばこを吸う大人は、ルールに沿った喫煙室の中で吸います。
- 20歳未満の人は、大人と一緒に、たばこを吸える場所やお店などに入ることができません。



このマークがある場所は、20歳未満の人は入れません。

- たばこが吸えるお店の入口には、標識がはってあります。



電子たばこ・加熱式たばこってなんだろう？



○紙巻たばことは・・・

たばこの葉を細かく刻んで、紙で細長く巻き上げたものです。
私たちが普段目にする最もメジャーなたばこです。
火をつけて燃焼させます。



○電子たばことは・・・

たばこの葉を使用せず、ニコチンが入っている液体を電気加熱して蒸気を吸うものです。
日本では、ニコチン入りの電子たばこを販売するためには許可が必要です。



○加熱式たばことは・・・

たばこの葉に熱を加えて蒸気を吸うものです。
燃焼させないため、タールの発生を抑えることができますが、
たばこ葉を使用するため、ニコチンを含む有害物質は発生します。



電子たばこ・加熱式たばこは、加熱製品ですが、多数の発がん性物質・有害物質を発生します。加熱式だけにでてくる物質もあります。

また、加熱式たばこを吸う人が吐き出した煙（こしゅつえん呼出煙）を吸うことによって、受動喫煙が生じます。加熱式たばこは販売されて間もないこともあり、どの程度健康影響があるかは、まだ明らかではありません。

加熱式たばこの規制



屋内での加熱式たばこの喫煙については、喫煙専用室・喫煙可能室のほか、加熱式たばこ専用喫煙室でも喫煙することができます。それ以外の場所で喫煙した場合、指導や過料等の罰則の対象となります。



本数を減らしても効果なし！

紙巻たばこを吸う本数を減らしたり、加熱式たばこに切り替えることは、禁煙したことにはなりません。むしろ深く吸い込み、血液中のニコチン濃度を高めてしまうため、依存が強まり、たばこがやめられなくなってしまいます。

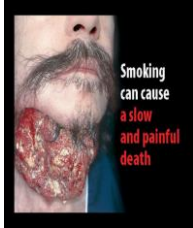
世界のたばこの箱



世界ではたばこの害から「健康」を守るため、インパクトのある画像付きの警告表示を採用するなど、いろいろな取組がされています。

参考 厚生労働省 HP、「たばこは美容の大敵！」HP

欧州連合



「喫煙はゆっくりとした苦痛に満ちた死の原因になるおそれがある」

ブラジル



「喫煙は手足の切断にいたる血管の病気をまねく」

オーストラリア



「妊娠中の喫煙は、胎児に害を及ぼす」



日本のたばこの箱

日本でも紙巻きたばこや、加熱式たばこの包装には警告表示が義務付けられています。

《表示で決められていること》

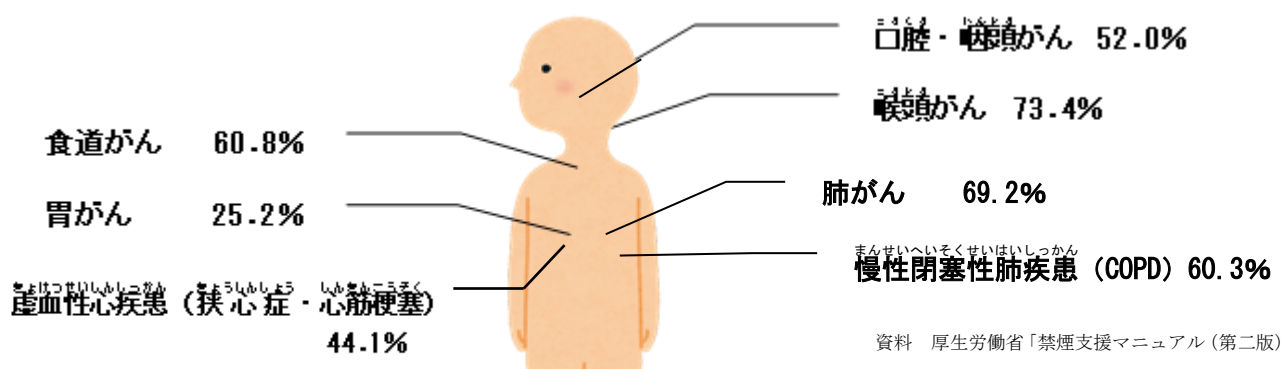
参考 財務制度等審議会資料より

- ・警告表示は包装の50%以上の面積
- ・表面（開け口のある面）は「他者への影響」
- ・裏面は「喫煙者本人への影響」や「20歳以下の若者の喫煙防止」について表示しています。

表面		裏面
TOBACCO	TOBACCO LIGHTS	TOBACCO
望まない受動喫煙が生じないよう、屋外や家庭でも周囲の状況にご配慮を。健康増進法により、義務付けられています。	望まない受動喫煙が生じないよう、屋外や家庭でも周囲の状況にご配慮を。健康増進法により、義務付けられています。 「LIGHTS」の表記は、健康への悪影響が他製品より小さいことを意味するものではありません。	20歳未満の者の喫煙は、法律で禁じられています。喫煙は、様々な疾病になる危険性を高め、あなたの健康寿命を短くするおそれがあります。ニコチンには依存性があります。

たばこを吸っているとこんな病気にかかりやすくなる！

たばこが原因でかかってしまう病気の割合（男性）



資料 厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）」



誘われても、たばこは断ろう！

たばこを吸い始めたきっかけとしては、多くの人が「好奇心」や「他の人からのすすめ」で吸い始めています。

たばこの将来への影響は心や身体面だけではありません。

たばこ一箱600円として、1日1箱吸えば、1か月で1万8千円。1年で21万6千円。10年吸えば200万円以上のお金がかかってしまいます。



《あなたはきっぱり断れますか？》

《もし友達にたばこを勧められたら？》

- 1本くらい吸っても大丈夫だよ。
- 吸ってみて嫌ならやめればいいじゃん。
- みんな吸ってるよ。友達なら一緒に吸おうよ。
- ストレス解消になるよ。スッキリするよ。



お断りします

《断り方の例》

- たばこは身体に悪いから1本だって嫌。
- 1度吸ったらやめられなくなるって聞いたし。
- たばこは吸わない方がかっこいいんだよ。
- 本当の友達だったら、たばこを勧めないよ。

断り方のポイント

- ・はっきり**断る**
- ・吸わない理由を言う
- ・相手の言う事は本当か？冷静に考えて反論してみよう！

※たばこの話が出そうになったら**その場から離れる**、
たばこの話が出たら**話題を変える** という方法もあるよ！



断り方のポイントを身につければ、アルコールや・薬物などに誘われた場合にも役立ちます。

もし、友達から勧められたら、勇気をもって断りましょう。



保護者の皆様へ

子どもたちが喫煙を始めるきっかけは、「好奇心から」「親や親戚、友人や先輩の勧め」といった理由がほとんどです。「ちょっとくらいなら大丈夫だろう」といった間違った考えから、初めての一本を口にさせてしまっていることがあります。

成長期である10代の体には、大人よりもたばこの煙の有害物質が影響しやすく、様々な病気のリスクが高くなるということが研究で明らかになっています。

また、それらに対する依存性も大人以上に高いといわれています。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。本人が喫煙していなくても、周囲のたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。子どもたちは自らの意思で受動喫煙を避けることが困難なため、たばこの煙から保護する必要があります。

子どもたちの喫煙・受動喫煙を防止するためには、たばこの害についての正しい知識が大切であり、保護者や周囲の皆様の協力が不可欠です。ぜひ、お子さんとたばこに関する正しい情報を共有し、一緒に考えてみて下さい。

○子どもに喫煙をさせないこと

○受動喫煙の健康影響から子どもを守ること

この環境を整えるのは大人の役割です。

喫煙や受動喫煙を避け、子どもたちの健康を守りましょう。

発行：宇都宮市保健福祉部 保健所 健康増進課

〒321-0974

宇都宮市竹林町 972 番地

TEL：028-626-1126（健康増進課）

ホームページ <https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/>

[kurashi/kenko/kenkodukuri/joho/1004469.html](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/joho/1004469.html)



令和6年度作成

たばこ健康に関する

ホームページはこちらから ↑