

# 「タバコを吸わない」を選ぶ

## 知っていますか？ タバコの害！

今日は意外と知らないタバコの害について、ひも解いていきましょう！



### Q.例えばこんな疑問

タバコが健康に悪いってことは聞くけど、吸ってもすぐには影響ないでしょ？

いいえ、実は、すぐに影響があります。

タバコを吸った後は、脳の酸素不足やニコチン依存のため思考力や集中力が落ちてしまいます。勉強や運動に影響を及ぼす可能性があります。



タバコはちょっとくらい吸っても、やめればいいんじゃないの？

いいえ、タバコはなかなかやめられません。

タバコにはニコチンという依存性物質が含まれ、ニコチン依存症を引き起こします。依存症は病気なので治療が必要ですが、治療はなかなか簡単なことではありません。



最近よく見かける「加熱式タバコ」。あれなら健康に悪くないよね？

いいえ、加熱式タバコにも健康に影響を与える有害物質が含まれています。

最近吸う人が多くなっている加熱式タバコ。火をつけずに熱を加え、発生した蒸気を吸うものです。安全性が高いことをPRしている商品もありますが、ニコチンや発がん性物質が含まれているのです。



### 注意

加熱式タバコには、甘い味がするなど、気軽に吸ってみたいものがあります。興味本位で吸い始めたけど、やめられなくなることも…。加熱式タバコも、20歳未満は吸うことが禁じられているタバコであり、健康に害があることをしっかりと覚えておきましょう。

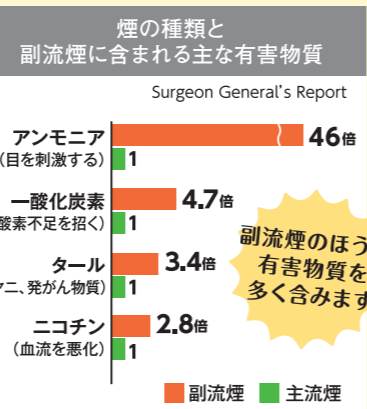
紙巻タバコと加熱式タバコ、どちらも健康にリスクがあります。

## ..... 周囲の人にも影響するタバコの害 .....

他人の喫煙によりタバコから発生した煙にさらされてしまうことを**受動喫煙**といいます。自分が吸わなくても、喫煙者が吐き出した煙や、タバコから立ち上る煙を吸うことで、身体に悪影響が出ます。紙巻きタバコについては、喫煙者本人が吸う「主流煙」より、タバコの中から出る「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいることもわかっています。



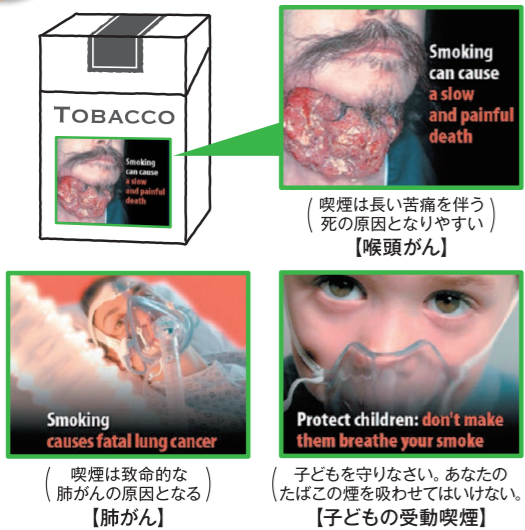
加熱式タバコも、吐き出された息に有害物質が含まれているため受動喫煙が起こり得ます。また、髪や服についた化学物質はしばらく残るので、そこから受動喫煙に至る(三次喫煙)こともあります。タバコを吸わないことで周りの人も守りましょう。



下の図は、海外(EU)と日本のタバコのパッケージの比較です。中身は全く同じタバコです。タバコの危険性の伝わり方に、どのような違いがあるか、話し合ってみましょう。

### 海外 (EU)

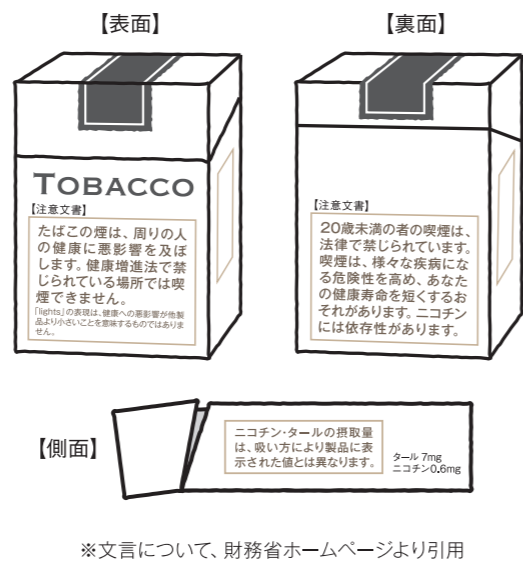
#### 警告が入ったパッケージ



※国立がんセンターたばこ政策研究プロジェクト・「喫煙と健康」WHO指定研究センター「ヨーロッパ(EU)で使われているたばこパッケージの警告」ポスターより転載

### 日本

#### 注意文言が入ったパッケージ



### 最後に...

#### リーフレットを読んでもくれた皆さんへ

自分の生き方を決めるのは、あなた自身です。「タバコを吸うこと」が、あなたの人生において必要かどうかよく考えてみましょう。これまでに紹介したデータからわかることは、「タバコを吸うこと」が、あなたにとって損になることはあっても、得になることはないということです。「タバコを吸わない」という決断をすることも、あなたが自分で決める生き方ではないでしょうか。



# 肌 肌の健康に欠かせないビタミンCを破壊!



写真は双子ですが、右側は喫煙者です。

健康な肌を保つのに大切なビタミンC。でも、タバコをたった【A】本吸うだけで、1日に必要なビタミンCが失われてしまうって知っていましたか? ビタミンCには、肌の弾力性を保つコラーゲンの生成を助ける作用があるので、不足すると肌のハリ・ツヤが失われ、しわもできやすくなってしまいます。

※写真提供: Darrick Antel M.D

# ¥ 塵も積もれば山となる・・・?



タバコ1箱(20本入)は約600円(令和4年12月現在)。1日1箱吸うと1年間にかかるタバコ代は約220,000円。これは1日3時間、時給1,100円のアルバイトをしたとすると、約【B】日分のアルバイト代と同じです。ちなみに220,000円があれば、海外旅行にだって行けますね。

# 危 ちょっとくらいなら・・・はダメです!



未成年者にとって喫煙は、ゲートウェイドラッグ(入門薬物)になることがあると指摘されています。より副作用や依存性の強い麻薬や覚醒剤使用のきっかけになると言われているからです。「周りが吸っているから」「1本くらい大丈夫」と思って吸いはじめるのは危険です。



## Break time やっていきましょう! COPDの模擬体験

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことで、肺や気道に障害が生じ、空気の出し入れがうまくいなくなる病気です。痰を伴うせきや息切れが何年にもわたって続き、重症の場合には、通常の呼吸ができなくなり、酸素ボンベなどが必要な生活になります。

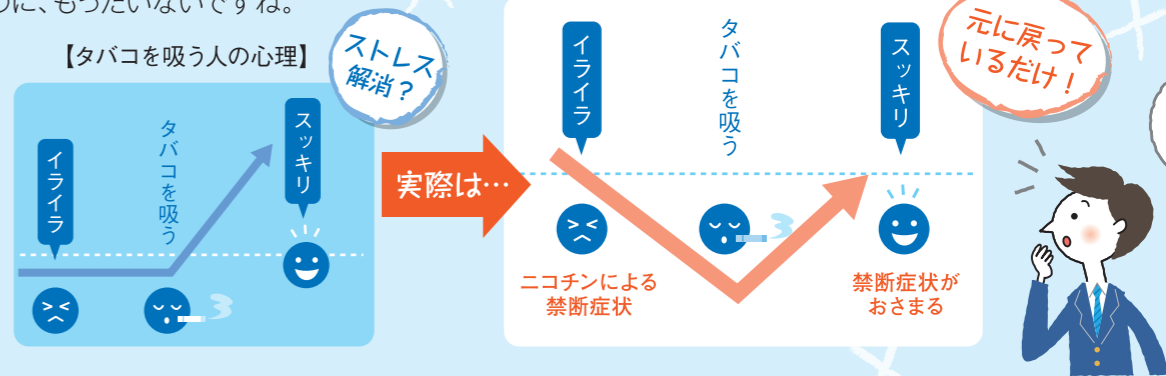
COPDの主な原因はタバコで、タバコを吸わないことで予防できる病気です!

COPDが重症化するとどれくらい呼吸が苦しくなるのでしょうか? 実際に体験して、感想を話し合ってみましょう。



# 脳 「タバコでストレス解消」は勘違い!

タバコを吸うとストレス解消になるというのは勘違いです。タバコは麻薬と同じで依存性があるので、タバコが吸えない状態が続くと当然イライラしてきます。そこでタバコを吸う(つまり依存性物質を補給する)とイライラがおさまります。これを「ストレスが解消した」と勘違いしているのです。つまり喫煙者は、**禁断症状→補給→禁断症状→補給を繰り返しているだけ**なのです。しかも、タバコを吸っても、たった【C】分ほどでまた禁断症状に陥ります。もともとタバコを吸わなければ禁断症状に陥ることもなかったのに、もったいないですね。



# 臭 さわやかな息も台無しに

タバコを吸うとタバコ臭だけでなく、歯周病にもかかり易くなり、口臭も強くなってしまいます。しかもタバコに含まれる【D】やメラニン色素の沈着のせいで、歯や歯肉も黒ずんでしまいます。せっかく素敵な笑顔なのに、口元が口臭と黒ずんだ歯なんて、なんだか残念ですよね。



タバコで黒ずんでしまった歯と歯肉



## ここで少し考えてみましょう

「タバコを吸うこと」はあなたの生活に必要でしょうか? 考えてみましょう。またその理由を書き出してみましょう。書き出せたら、話し合ってみましょう。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1 ストローを準備します。



2 45秒間、その場で立って足踏みダッシュを行います。



3 片手でストローを口にくわえ、もう片方の手で鼻をつまみ、ストローだけで1分間呼吸します。



4 苦しくなったら無理をせずに、途中でやめましょう。



※注意…体調の悪い人や激しい運動が止められている人は、絶対に体験しないでください。