

これだけは 知ってほしい タバコの話

これから成長する君
にも家族の人にも



「タバコ」ってなに？

タバコの中身は、タバコという植物の葉っぱ。先の方に火を付け、フィルターの方から空気を吸い込んで、つめてある葉を蒸し焼きにすると「ニコチン」という麻薬のような薬が出てきます。このニコチンは脳に働きかけて、吸った人をだんだんタバコがやめられないようにしてしまいます。



タバコの煙の中身は？

まわりの人が吸う煙
副流煙

タバコを吸う人の煙
主流煙

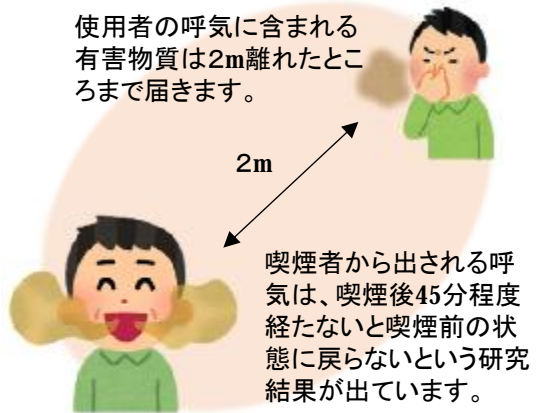
は より

ニコチン 2.8倍
タール 3.4倍
一酸化炭素 4.7倍！！

他には…

防腐剤のホルマリン
殺虫剤のヒ素
漂白剤のダイオキシン
強力な農薬のカドミウム
ネズミ殺しに使用するシアン(青酸)

使用者の呼気に含まれる
有害物質は2m離れたところ
まで届きます。



喫煙者から出される呼気は、喫煙後45分程度経たないと喫煙前の状態に戻らないという研究結果が出ています。

**タバコは毒の
缶詰です！**

なぜ、タバコを吸うようになってしまうのか？

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>脳には、ニコチンが結合すると快感が生じるニコチン受容体があります。</p> | <p>タバコを吸うと、ニコチンが肺から血中に入り、すぐに脳に達します。</p> | <p>ニコチンがニコチン受容体に結合すると、ドーパミンが放出されます。</p> | <p>ドーパミンが放出されると快感が生じます。さらに、もう一度タバコを吸いたくなります。</p> |
|--|---|---|--|

ファイザー株式会社「すぐ禁煙.jp」ホームページより

加熱式タバコも無害であるとは言い切れません！



- 加熱式タバコの煙にも、ニコチンが含まれています。
- 加熱式タバコの煙には、紙巻きタバコと同様に、様々な有害物質(一酸化炭素(CO)やアセトアルデヒド、ホルムアルデヒド)が含まれています。
- 紙巻きタバコより健康リスクが低いという証拠はありません。

喫煙による体への悪影響



タバコを吸わない人の肺

タバコを吸う人の肺



肺胞も
つぶれている

タールで黒くなった右肺

タバコの中には、発がん物質を含む200以上の有害物質が確認されています。
肺以外の全身の臓器にも悪い影響をあたえ、健康を損ねます。



1日1箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に取り込むタール(発がん物質)量を示したサンプル



タバコを吸わない人の歯 タバコを吸う人の歯

生まれてくる赤ちゃんにも影響が…



母親がタバコを吸うと胎盤を通じて赤ちゃんもタバコを吸っていることに。子どもの突然死をふやし、低体重や低身長の子が生まれることがわかっています。

英国BBC制作の双子の顔



タバコを吸わない人の顔

20年間タバコを
吸い続けた人の顔

スモーカーズフェイス

しみ、そばかす、吹き出物が多くなり、唇や歯肉が黒ずみ、年齢よりも顔のしわが多くなっています。美容にもよくないです。

写真: 土井たかし医師他提供のものを使用

「喫煙は免疫能及び肺機能を低下させ、一般的に呼吸器感染症の極めて重要な重症化リスクである」

日本禁煙科学会 緊急意見表明(2020年4月23日)

知っていますか?受動喫煙

受動喫煙(第二次喫煙)

タバコを吸わない人(非喫煙者)が、自らの意志とは関係なく、タバコ煙にさらされて喫煙させられている状態です。



能動喫煙

(第一次喫煙)

自らタバコを吸う、通常の喫煙。

点火したタバコから口腔、気道を経て体内に吸い込みます。自ら手にしているタバコの副流煙も吸い込んでいます。



喫煙が母体におよぼす影響
早産・流産・死産・
血管収縮・胎盤剥離・前置胎盤

残留受動喫煙

(第三次喫煙)

喫煙者がタバコを吸ったあとの室内、衣類の表面、家具などに残る残留タバコ煙を自らの意志とは関係なく、吸い込んでいる状態。タバコ煙中の有害物質が環境中のほかの化学物質と反応して生成された二次的汚染物質までも一緒に吸い込んでしまうこと。



子宮内喫煙 (第四次喫煙)

妊娠している女性の喫煙は、胎盤を介して胎児がタバコ煙の有害物質にさらされている状態。妊婦が受動喫煙の状態でも、同じように胎盤を介して有害タバコ煙が胎児の体にも入り込んでいます。

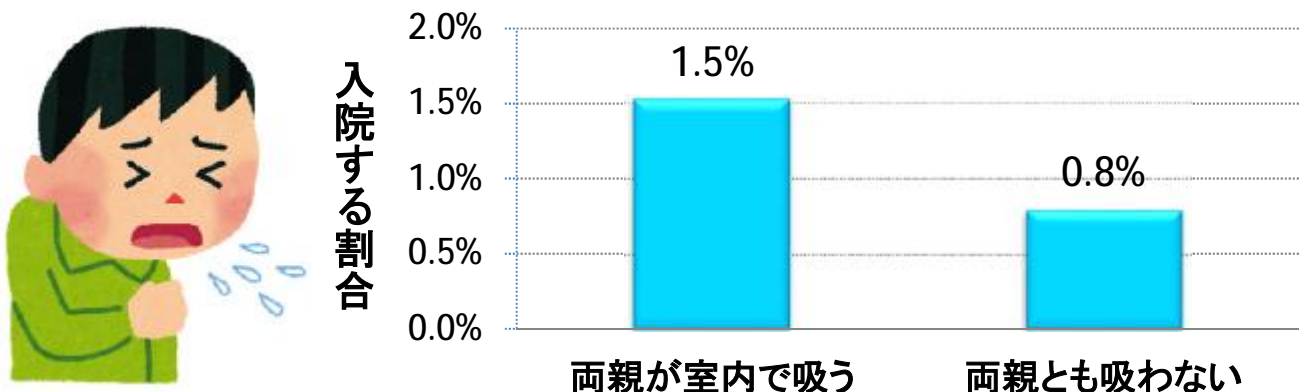
妊娠中の喫煙は、児童虐待と考えられています。

参考書籍:タバコは全身病

親の喫煙が子どもの健康を損ねる

- 親が禁煙すると、子どものぜんそくの重症化が防げます

親の喫煙で4歳半~8歳の子がぜんそくで入院する割合



大阪府立成人病センター田淵貴大医師らの研究より

喫煙による子どもへの影響



せき、たんが出てかぜなどの上気道感染症にかかりやすくなる



めまい、気分が悪くなる、動悸、息切れなどの体調不良



運動能力の低下



口臭



身長伸びが止まる



勉強に集中できない、学力が低下

参考書籍：タバコは全身病

禁煙は簡単ではないけれど…

健康保険で禁煙治療が受けられます



「禁煙をしよう！」という意志が大切です。



* 2020年4月より、オンライン診療も保険適用になりました。

* 2020年12月より、禁煙アプリを使用した治療が保険適用になりました。

タバコ代と治療費の比較

例) 1日1箱吸っている人。1箱560円と想定。

| タバコ代 | 市販薬 | 保険診療 | | |
|----------------------------|----------|---------|---------|---------|
| | 貼り薬 | ニコチンパッチ | バレニクリン | 禁煙アプリ* |
| 560円×30日分×3か月分 =50,400円 | 約21,000円 | 13,090円 | 19,960円 | 27,580円 |

*) バレニクリン+アプリ及びCOチェッカーを使用
禁煙治療のための標準手順書 第8版より

喫煙できる場所もどんどん減ってきています

タバコのルール



施設によってタバコのルールが異なります



| | | |
|-------------------|--|-------------------------------|
| 病院・学校 | 学校・幼稚園・保育所、 病院・診療所、行政機関の庁舎等 | 敷地内 全面禁煙 |
| 飲食店 オフィス・事業所など | 飲食店、事業所、工場、ホテル・旅館、 タクシー、鉄道、その他全ての施設 | 原則 屋内禁煙 (専用喫煙室でのみ可) |



施設だけでなく喫煙者にも責務があります



多数の人が利用する施設では、喫煙専用室や加熱式タバコ専用喫煙室などの喫煙可能な場所以外は「**喫煙禁止**」となります。

- 喫煙禁止場所で喫煙をした場合、**30万円以下の過料**が科されます。
- さらに、喫煙専用室、加熱式タバコ専用喫煙室、喫煙可能室の**標識を汚損**し、又は紛らわしい標識を設置した者：**50万円以下の過料**が科されます。
- 喫煙禁止場所以外で喫煙をする際にも、周囲に受動喫煙を生じさせないよう配慮をお願いします。



日本と海外の対策の違い

オーストラリアのタバコパッケージ

警告がメイン
写真付き



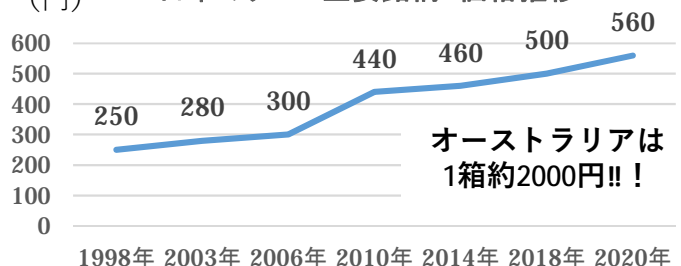
日本は、先進国の中で
最もタバコの対策が
ゆるいんです！！

日本のタバコパッケージ

警告は半分
文字のみ



(円) 日本のタバコ主要銘柄 価格推移



ありがとう 自分自身のために 家族のために



写真:保健所作成

原則屋内禁煙は、法律で義務化されています。



【作成・問い合わせ先】 大阪府四條畷保健所 企画調整課
タバコ対策担当 ☎ 072-878-1080

【協力】 大東市教育委員会・北河内薬剤師会

2021年6月 発行