



保健所からのひとこと！

当保健所では県民健康づくり計画「健康なら21」に基づき2010年に未成年者の喫煙をゼロにすることをめざし、取り組みをすすめています。

その取り組みの一環として喫煙防止対策推進連絡会議の委員の方に「たばこに関する情報」をお伝えし、子どもに対する喫煙防止教育を進めていただくために「こどものたばこゼロ通信」を発行することになりました。

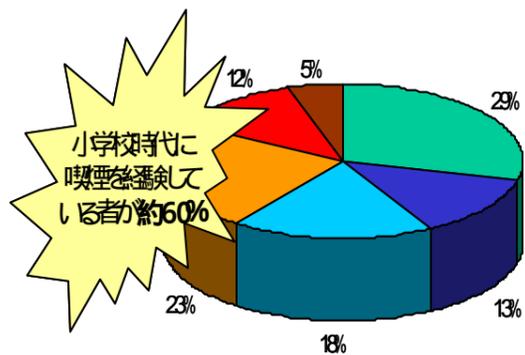
今回は「こどもがたばこを吸い始めるとなぜいけないのか」について情報提供いたします。

なぜ未成年からたばこを吸い始めてはいけないのか？

- 理由 1：未成年者喫煙禁止法で禁止されている。
- 2：こどもの頃から吸い始めると、たばこが習慣になりやすく、吸わずにはいられなくなる。(ニコチン依存になりやすい)
- 3：こどもの頃から吸い始めると、病気で死亡する危険が大きくなる。
- 4：楽しいはずの学校生活が台無しになる。(体内に酸素が行き渡らず、勉強が身に入らない、息切れがして、運動中にすぐスタミナ切れになるなど)

理由【その1】を検証してみましょう... 奈良県内のこどもは本当にたばこをすっていないか？

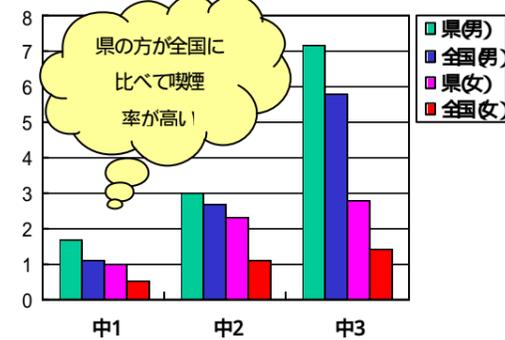
試喫煙開始年齢



資料 平成10年度中学生の喫煙実態調査 (県中学校生指導研究会)

全国に比べて高い率で奈良県のこどもは喫煙しています。しかも、喫煙しているこどもの3割は小学4年生までに喫煙を経験しています。

中学生の喫煙率について



資料 平成10年度中学生の喫煙実態調査 (県中学校生指導研究会)

平成8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査 (厚生科学研究)

理由【その2】を検証してみましょう..

タバコの3悪

依存症、血管収縮

ニコチン

強い発ガン物質

タール

酸素不足

一酸化炭素

東北中央病院 大竹修一
作成スライドより転載

たばこの有害物質のうち、この3つが特に、こどもの成長に強い悪影響を与えます。中でもニコチンは麻薬のような強い依存性を持ち、大人では何年もかかってつくられる依存性が子どもでは数ヶ月でできあがってしまいます。

理由【その3】を検証してみましょう..

ずっとたばこを吸い続けると、例外なく肺は黒くなります

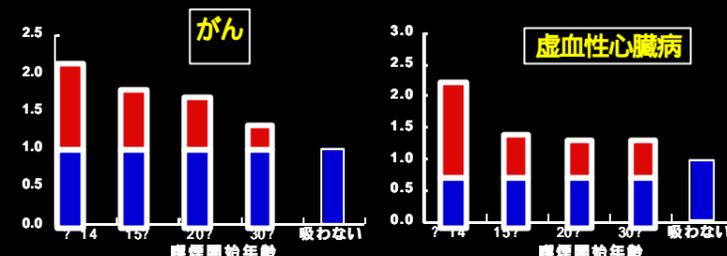


香川医科大学・佐藤 功

吸わない人のきれいな肺 ヘビースモーカーの肺

たばこに含まれる有害物質を吸い込むことによって、肺が、上図の写真のように変化します。黒くなるだけでなく呼吸機能に障害を引き起こし、がんがつけられます。

喫煙開始年齢別に見た死亡率比 (男)

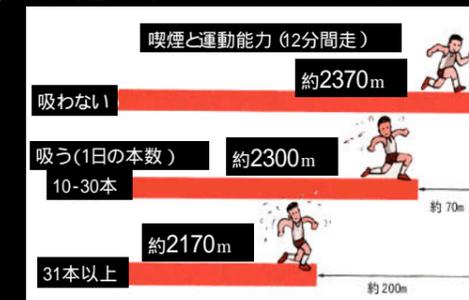


若いうちに吸い始めると影響も大きい!!

早い時期にたばこを吸い始めるほど、がんや他の病気で死ぬ確率が高くなります。成長期の細胞は、たばこの害の影響を受けやすいのです。

理由【その2】を検証してみましょう..

喫煙すると慢性的な一酸化炭素中毒 = 酸素不足
タバコを吸うと運動能力が落ちる



Cooper 1968 のデータ。スモークマスター 伏島 明、中村正和、高橋浩之 より転載

一酸化炭素は、酸欠状態をおこすため、たばこを吸うと息切れがして運動能力が落ちます。また、集中力がなくなり、勉強の能率も落ちてしまうのです。