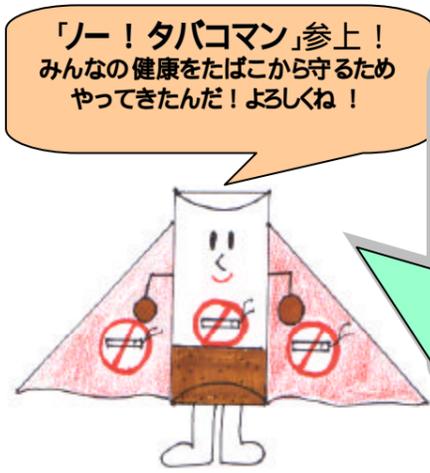


テーマ：たばこの害を知っていますか？

発行：奈良県郡山保健所 (大和郡山市植槻町3-16) TEL:0743-53-2701



保健所からのひとこと！  
 平成15年5月1日から「健康増進法」がスタートしました。この法律の中では、「受動喫煙防止の対策」が義務づけられました。  
 郡山保健所では「健康なら21計画」という健康づくりの計画の中で「こどもがたばこを吸わない!!」ことをめざし、いろいろな取り組みをすすめており、その取り組みの一つとして「こどものたばこゼロ通信」を発行しています。  
 今回は5月31日の「世界禁煙デー」にむけて「たばこの害」について情報提供いたします。

### たばこがどんな病気をひきおこすのか見てみましょう！

たばこで増えるいろいろな病気の死亡率

- 脳1.8倍
- のどがん32.5倍
- 心臓病1.7倍
- 肝臓がん3.1倍
- 胃がん1.4倍
- ぼうこうがん1.6倍
- 口の中のがん3.0倍
- 肺気腫2.2倍
- 肺がん4.5倍
- すい臓がん1.6倍

たばこを吸わない人のきれいな肺 vs. たばこのけむりで汚れた肺

たばこを吸うことにより死に至る病気にかかりやすくなります。また、たばこに含まれるタールなどの有害物質により、右端の写真のように肺は汚れ、ガンがつけられます！

### たばこの煙に含まれる主な有害物質

ニコチン、ホルモン、トルエン、ヒ素、ベンゼン、シアン化水素

### 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**

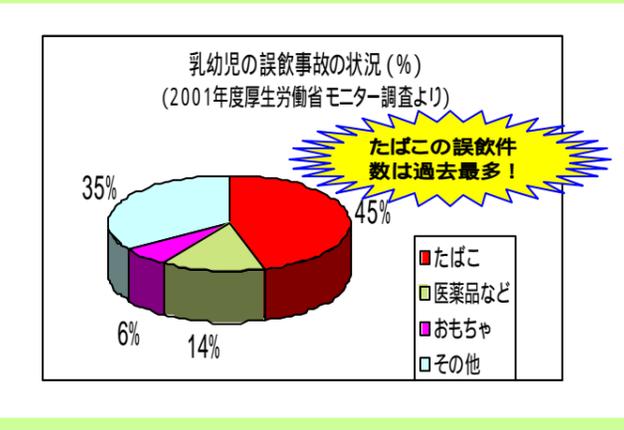
東北中央病院 大竹修一 作成スライドより転載

たばこにはたくさんの有害な物質が含まれていて、中でも「たばこの3悪」が、特に、こどもの成長に悪い影響を与えます。  
 ニコチンは猛毒で、1歳の赤ちゃんがたばこ3分の1本を誤飲すると死にいたるほど有害です。  
 実際に乳幼児のたばこの誤飲は事故原因の第1位というデータもあり、こどもにとっては、親の「嗜好品」がまさに「死向品」となります。またニコチンは、麻薬のような強い依存性を持ち、吸う人をニコチン中毒にさせます。

### ニコチンは猛毒で、依存症を作る

タバコ1本で大人1人を殺す。1本で1歳の赤ちゃんを3人殺すニコチンの毒素。

全国禁煙・分煙推進協議会会長 市来英雄先生作成スライドより



### 学校生活における「たばこの害」について見てみましょう...

#### ニコチンは血の巡りを悪くする

ニコチンは血管を強く収縮させるので血のめぐりを悪くする。そのため脳へも栄養が十分まわらず、頭がさえず、勉強の能力・能率も低下する。

全国禁煙 分煙推進協議会会長 市来英雄先生作成スライドより

#### 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

喫煙と運動能力 (12分間走)	約2370m
吸わない	約2370m
吸う(1日の本数) 10-30本	約2300m
31本以上	約2170m

Cooper 1968 のデータ スモークバスター (大島 明、中村正和、高橋浩之)より転載

「ニコチンの強い血管収縮作用による集中力の低下」、「一酸化炭素による酸素不足で運動能力のダウン」など、勉強の能率も運動能力も落ちてしまうことが研究でわかっています。学校生活に「たばこは禁物！」です。

**5月30日(金)朝8時~ 近鉄郡山駅前に「No! タバコマン」が登場!!**  
 世界禁煙デーのキャンペーンで、特に中高校生に「君たち! たばこは絶対吸わないで!」と呼びかけます。