

# たばこの煙をゼロけむり

## 大切な未来のために

### たばこの本当の正体を知っている？

たばこの害と自分たちの健康、未来について考えてみよう

### たばこ〇×クイズをやってみよう

1	たばこを吸うと脳の働きが悪くなったり、シミやしわがでやすくなる。	<input type="checkbox"/>	回答
2	たばこを吸うと肺の機能が悪くなる。	<input type="checkbox"/>	回答
3	たばこを吸うと歯周病になりやすくなる。	<input type="checkbox"/>	回答
4	換気扇のそばでたばこを吸っても、家にいる人に害がある。	<input type="checkbox"/>	回答
5	妊婦や妊婦の周りの人がたばこを吸うと、お腹の赤ちゃんに害がある。	<input type="checkbox"/>	回答



Let's go!

たばこについて、クイズの答え合わせをしながらいっしょに勉強しよう!



群馬県

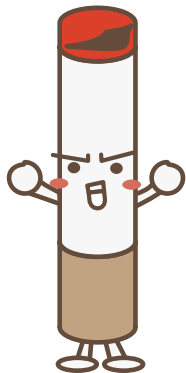
# 1 たばこは毒の缶詰

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質があり、そのうち約200種類が有害物質です。有害物質には、約70種類の発がん性物質がふくまれています。

有害物質には、ペンキにふくまれるような危険な物質もあり、特に、ニコチン・タール・一酸化炭素は三大有害物質と呼ばれています。

## たばこにふくまれる成分の例

成分	身のまわりの例
ホルムアルデヒド	防腐剤、塗料、接着剤
アセトン	除光液
アンモニア	尿、便
ベンゼン	ガソリン車の排ガス
トルエン	ペンキ、塗料用シンナー



### 三大有害物質

#### ニコチン

依存性のある有害物質です。血管を収縮させる作用があり、血液の流れを悪くします。

#### タール

多くの発がん性物質がふくまれています。肺をはじめ、全身のがんの発病危険性を高めます。

#### 一酸化炭素

体の酸素を減らしてしまうため、頭がぼろっとしたり、体の成長がさまたげられたりします。

# 2 たばこは どうして やめられないの？

たばこにふくまれるニコチンには、麻薬などと同じ依存性があります。たばこを吸うとニコチンが数秒で脳に入り、快感を生じさせるドーパミンという物質を放出させるため、たばこを吸った後は「気持ちよい」と感じます。

しかし、その作用は一時的で、しばらくするとニコチンが切れて嫌な気分になります。そして再びたばこを吸ってしまうという悪循環になってしまいます。これがニコチン依存症です。たばこを1本吸っただけでも、ニコチン依存症になってしまう可能性があります。

**そのため、最初の1本に手を出さないことがとても大切です！**

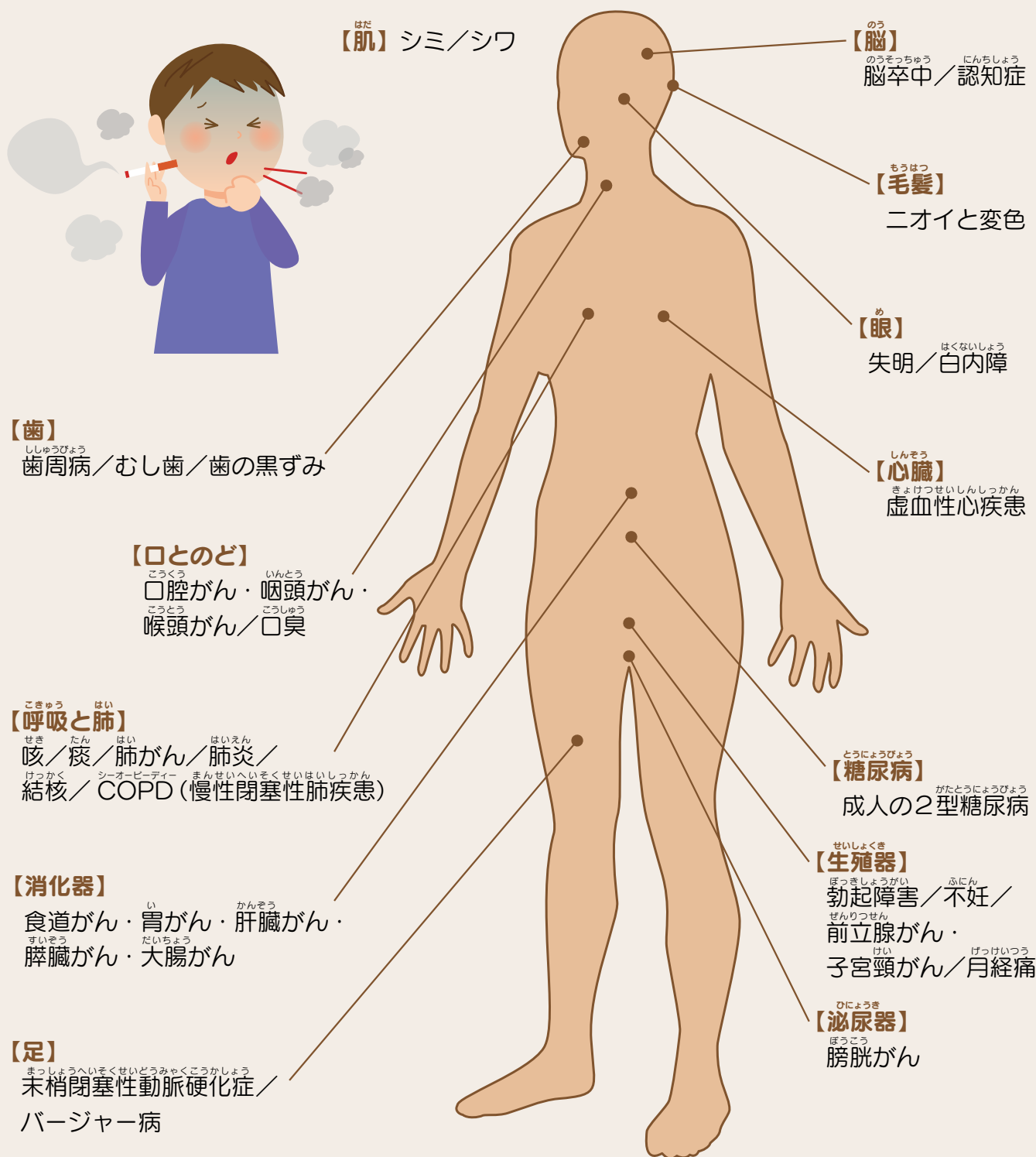


### 3 たばこを吸うと、体にはどんな影響が出るの？

たばこの煙は全身にじわじわと作用し、**がん**や**心臓病**など様々な病気を起こす原因となります。また、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、**集中力**や**考える力**が低下して勉強にも影響が出る場合があります。さらに、たばこは美容の敵とも言われ、肌には**シミ**や**シワ**ができやすくなり、**歯も黒ずみ**、**口臭**、**歯周病**などの原因となります。

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、**平均10年寿命が短くなる**とされており、喫煙(たばこを吸うこと)はゆっくりと自分自身を死に追いやる行為とも言えます。

#### たばこによる健康への影響



## 4 なぜ20歳未満はたばこを吸ってはいけないの？

明治33年に、健全な青少年の育成を目的として「未成年者喫煙禁止法」(令和4年「20歳未満者喫煙禁止法」に改正)という法律が制定され、20歳未満の若年者の喫煙が禁止されました。

若年者は、体が発育段階にあるため、たばこにふくまれる有害物質の影響を受けやすくなります。また、喫煙開始年齢が若いほど、その後の喫煙本数が多くなり、がんや循環器の病気などによる死亡の危険が増加します。

さらに、喫煙は青年期の他の薬物使用の入口になりやすいとも言われています。健康な未来のためにも、喫煙は絶対にやめましょう。



## 5 たばこを吸おうよ、と誘われても断る勇気を！

自分の健康を守るのは自分です。友達からたばこをすすめられても**しっかり断りましょう。**

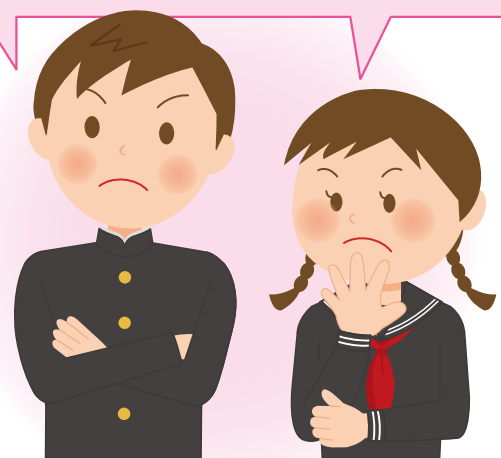
自分なりの断り方を練習しておくことも重要です。また、誘われるような場所へ行かないことも大切です。

### 誘い方の例

- 1 本くらい大丈夫。みんな吸ってるから。
- 2 たばこは大人の仲間入りだよ。
- 3 友達だろう？いっしょに吸おう。
- 4 内緒で吸えばいいよ。  
バレなきゃ平気だよ。
- 5 たばこを吸えばやせるから、吸おうよ。

### 断り方の例

- 1 嫌だ！1本も吸いたくない！  
しかも、みんな吸ってないよ！
- 2 たばこを吸う大人にはなりたくない！
- 3 そんな毒の缶詰をすすめてくるやつは友達じゃないよ！
- 4 クサイからすぐにバレルよ！
- 5 肌が汚くなるし、きれいにやせないよ！



### きっぱり断るのがむずかしい時は…

- その場からすぐにはなれよう(もう帰らなくちゃ、このあと塾があるから…など)
- たばこから話題を変えて、他の遊びに誘ってみよう

## 6 たばこの害は吸う人だけではないの？

自分ではたばこを吸わなくても、たばこを吸う人の近くで煙を吸わされてしまうことがあります。これを**受動喫煙**と言います。

家族や周りの人に受動喫煙をさせないように、屋外や換気扇のそばでたばこを吸う人がいます。しかし、ベランダや玄関先の煙は、屋内へ入ってきますし、換気扇でたばこの煙を屋外に追い出しても、喫煙後30～45分間は有害物質が喫煙者より吐き出されることが報告されています。

また、吸い終わった後には衣服や髪、カーペットや壁等に、ニオイだけでなく有害物質がくっついて残ります。この有害物質を吸い込むことを**三次喫煙**と言います。

(自分でたばこを吸うことを「**一次喫煙**」、受動喫煙を「**二次喫煙**」と言います。)



## 7 受動喫煙の煙は有害物質が多い

たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む**主流煙**と、火をつけたところから立ちのぼる**副流煙**、たばこを吸ったあとに吐き出される**呼出煙**があります。有害物質は、主流煙より副流煙の方に多くふくまれています。

### 副流煙にふくまれる有害物質（主流煙と比べて）

一酸化炭素	3.4 ~ 21.4倍
ニコチン	2.8 ~ 19.6倍
タール	1.2 ~ 10.1倍
ホルムアルデヒド	6.2 ~ 121.4倍
アセトン	2.5 ~ 11.5倍
アンモニア	294.2 ~ 2565.5倍
ベンゼン	8.2 ~ 42.0倍
トルエン	10.9 ~ 68.8倍

副流煙

呼出煙

主流煙

たばこを吸う人が直接吸い込む煙



## たばこは生まれてくる赤ちゃんにも影響がある

妊婦がたばこを吸うと、早産や低出生体重児の原因になることがあります。受動喫煙によっても同様に危険が高くなるとされています。

また、子どもがたばこの煙を吸うことによって、ぜんそくや乳幼児突然死症候群 (SIDS) を起こす危険が高くなるとされています。



## 8 受動喫煙防止とたばこ規制枠組み条約 (FCTC)

世界保健機関 (WHO) によるたばこ規制枠組み条約 (FCTC : Framework Convention on Tobacco Control) は、たばこの消費及び受動喫煙が、健康・社会・環境・経済に及ぼす破壊的な影響から、世界中の人々を守ることを目的として、世界の国々が協力してたばこ規制を行うことを定めた保健分野で最初の条約です。

受動喫煙からの保護、禁煙支援の提供、警告表示等を用いたたばこの危険性に関する知識の普及、たばこの広告・販売の禁止要請、たばこ税引き上げ等の対策を求めています。

多くの国が条約に従って、公共の場は禁煙とする完全禁煙の法律を作り、違反したら罰則がある国もあります。



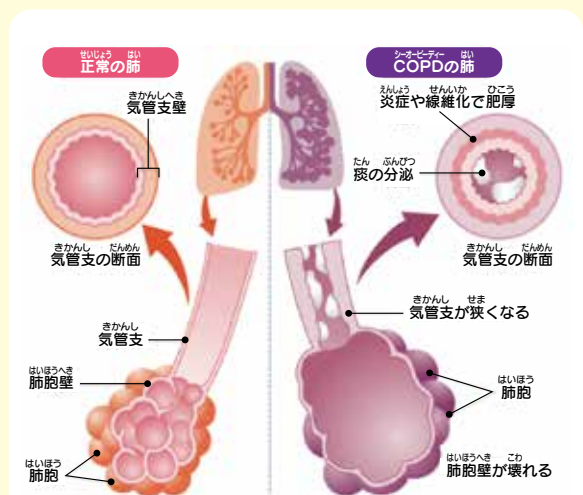
たばこを吸うと失明する危険が高まります。  
オーストラリアのたばこ  
引用元：Australian Government,  
Department of Health and Ageing (2011).

## たばこと COPD

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease : 慢性閉塞性肺疾患) は、別名たばこ病ともいわれる喫煙者に多い病気で、肺の生活習慣病とも言われています。たばこの煙にふくまれる有害物質を長い間吸い込む (受動喫煙をふくむ) ことで、肺がスカスカになったり気管支が狭くなって、呼吸がしづらくなります。

風邪をひいていないのに咳や痰が何年も続き、少し動いただけでも息切れがします。重症の場合には、日常生活に酸素ボンベなどが必要になります。

死亡率の全国順位では、群馬県は第12位 (2021年) となっています。

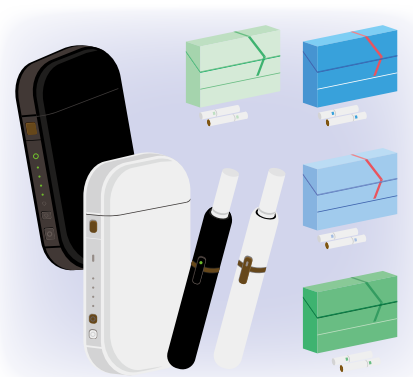


出典：独立行政法人環境再生保全機構

# 9 加熱式たばこも危険！

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるもので、主流煙に健康影響を与える有害物質がふくまれていることは明らかです。次々と新しい製品が開発され、日本だけでなく世界各国で使用者が増えています。

加熱式たばこは紙巻きたばこに比べて有害物質や発がん性物質が少ないと広告・宣伝されることがありますが、実際にどのくらいふくまれているか、どのような健康被害を引き起こすかについては、まだ十分に研究が進んでいません。もし、有害物質や発がん性物質が少なかったとしても、たばこの煙や成分にさらされることについては安全なレベルというものはありません。また、喫煙場所以外で吸うことは禁止されています。



まめちき  
3

## クイズ：たばこに使われている添加物は？

- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 1. カラメル      | 11. プルーン抽出物   | 21. ペパーミント油 |
| 2. ココア       | 12. レーズン抽出物   | 22. ローズ油    |
| 3. コーヒー      | 13. 茶抽出物      | 23. スペアミント油 |
| 4. メンソール     | 14. プラム濃縮物    | 24. レモン油    |
| 5. ワイン       | 15. ライム油      | 25. しょうが油   |
| 6. カンゾウエキ抽出物 | 16. コリアンダー油   | 26. 糖蜜      |
| 7. リンゴ抽出物    | 17. オレンジ油     | 27. はちみつ    |
| 8. マテ抽出物     | 18. オレンジフラワー油 | 28. ラム酒     |
| 9. ミモザ抽出物    | 19. ナツメグ油     | 29. ショ糖     |
| 10. バニラ抽出物   | 20. カルダモン油    | 30. コーンシロップ |

A. 5成分 ・ B. 10成分 ・ C. 20成分 ・ D. 全て

実は、上記の添加物は全てたばこに使われています。つまり、クイズの正解はDです。

たばこを吸っている人やこれから吸い始めようとしている人に魅力を感じさせるために、たばこ製品は形状を工夫したり添加物を使用しています。ミント味やフルーツ味など、食品や菓子に使用されている成分を添加して、たばこ製品に味や香りを与えているのです。メンソールは喫煙者の喉を刺激して爽快感を与えるため、たばこ本来の苦みやエグみを感じにくくしています。また、ココアなど気道を広げる作用のある添加物を使用したたばこを吸うと、煙をより深く吸い込むこととなります。そのため、一度の喫煙で多くのニコチンとタール成分を体に入れてしまうことになるのです。

見た目には  
だまされなくて！  
正しく判断する力を  
身につけよう！



# Q & A

ここまでにしたことを思い出して、  
下の問題に答えてみましょう。

**Q1** たばこにはどんな有害物質がふくまれていますか？

答え

**Q2** どうしてたばこをやめられないのでしょうか？

答え

**Q3** たばこはどんな病気の原因となりますでしょうか？

答え

**Q4** 20歳未満がたばこを吸ってはいけない理由は何でしょうか？

答え

**Q5** たばこを吸おう、と誘われたら、どのように断りますか？

答え

※表紙のクイズの答えは、  
①から⑤まですべて○



## 保護者の皆様へ

子どもの喫煙を防ぐには、発育段階に応じた内容で継続的に喫煙についての正しい知識と規範意識を持ち、子どもたちが健康の大切さを認識し、自らの健康を管理できる力を身につけることが大切です。

喫煙は青年期の他の薬物使用の前に起こることが多く、「ゲートウェイドラッグ (Gateway Drug)」と呼ばれることがあります。子どもが喫煙を始めるきっかけは、友達からの誘いや保護者や兄弟姉妹等身近な人が喫煙していることなど、たばこを手に入れやすい環境などが強く影響しています。そのため、喫煙習慣のある保護者の皆様は子どもの前で喫煙をやめ、手の届くところにたばこを置くことも控えてください。また、御自身と周囲の方の健康のためにも、禁煙にチャレンジしてみませんか。

※20歳未満者喫煙禁止法には、20歳未満の喫煙の禁止とともに保護者や販売者に対する罰則も規定されています。

発行：群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課 TEL:027-226-2602 FAX:027-243-2044

◎このリーフレットは、喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書)(平成28年8月)を参考に作成しました

