ほけんだより



世界禁煙デー号　平成29年5月30日(火)　明石市立江井島中学校　保健室

５月３１日は、「世界禁煙デー」です。今年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「 2020 年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止を積極的に広めようというものです。

みなさんもこの機会に、喫煙が体にどのような悪い影響を及ぼすのかなどについて考え、「生涯１本もたばこを吸わない！」という強い意志を持ってほしいと思います。

なぜ未成年はたばこを吸ってはいけないの？

未成年者の喫煙は、法律で禁止されています。

未成年をたばこから守る法律です。

未成年者喫煙禁止法　未成年（２０歳未満）の喫煙を禁止
未成年の喫煙を知りつつも、止めなかった保護者は処罰を受ける
未成年にたばこを販売した店や人は処罰を受ける

体への悪い影響が大きいから禁止されています！



成長途中のみなさんの体は、ニコチンやタールなどの有害物質を取り込みやすくなっています。そのため、成長を終えた大人になって吸い始めるよりも、たばこの害を受けやすいです。

未成年でたばこを吸い始めると･･･

○身長の伸びが止まる･･･血管が収縮し、全身に栄養と酸素が十分に届かず、成長に必要な栄養素を得られなくなる。

○運動能力が低下する･･･一酸化炭素が体を酸欠状態にして、持久力がなくなり息切れがするようになる。

○集中力や記憶力が低下する･･･一酸化炭素やニコチンの働きで脳が酸素不足になる。

○ニコチン依存症になりやすくなる･･･成長途中の脳にニコチンが強く作用し、たばこを早く吸い始めるほど簡単にニコチン依存症になりたばこをやめられなくなる。

たばこで大人の仲間入りはできません！！

日本赤十字社の調査では、現在の喫煙者のうち、90%が 20 歳までに、98%が 25 歳までにたばこを吸い始めていることが分かっています。喫煙習慣のほとんどは未成年の頃から始まるのです。２０歳までたばこを吸わなければ、ほとんどの人が生涯たばこを吸わないということです。

２０歳を過ぎるとたばこを吸い始めなくなる理由は、たばこ＝大人という気持ちでたばこに興味を持ったり、自分が大人ぶるためにたばこを吸いたいという気持ちがなくなったりするためだそうです。たばこで大人の仲間入りができるという考えが子どもです。自分の体が健康であり続けられるように行動し、社会のルールが守ることができる人こそがかっこいい大人です。

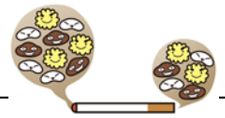


たばこは体に有害なのに、なぜ大人はたばこを吸うのか？



たばこを吸っている人の多くは、タバコをやめたいと思っています。でも、ニコチンによる依存効果で止められないのです。特に若いうちから吸っている場合、かなりの依存症になります。病院に通っても禁煙補助製品を使ってもなかなかやめられません。依存性があるため、タバコを吸わないとイライラし落ち着きがなくなります。

喫煙は自分だけの問題ではありません！



「たばこを吸って病気になっても、自分の体だから人には関係ない。」と言う人がいますが、本当でしょうか？

たばこには、主流煙・副流煙という２種類の煙があります。主流煙の方が体に有害であるような気がしますが、実は副流煙の方が体に有害な物質を多く含んでいます。自分でたばこを吸わなくても喫煙者の近くにいるだけで、たばこの煙の影響を受けることになり、これを受動喫煙と呼んでいます。

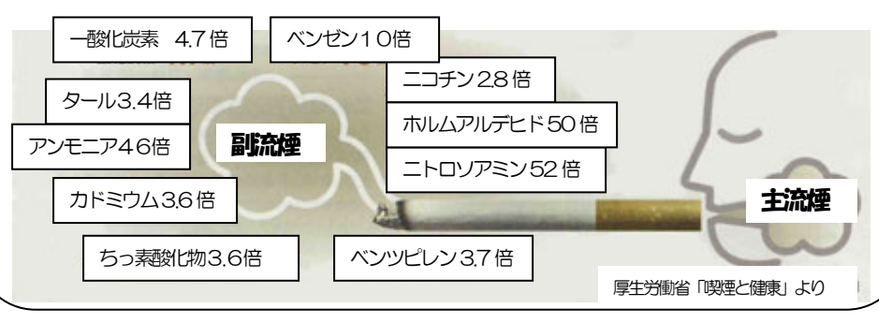
受動喫煙によって呼吸器系の病気や心臓の病気にかかりやすくなり、特に受動喫煙による、ぜんそくの発生や悪化は数多く報告されています。

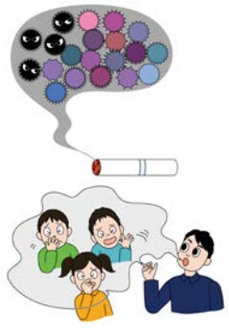
たばこの煙は２種類

主流煙･･･たばこを吸う人の肺の中に吸入される煙

副流煙･･･火がついた先端から出る煙
(喫煙者だけでなく、周りにいる人が吸ってしまう煙)

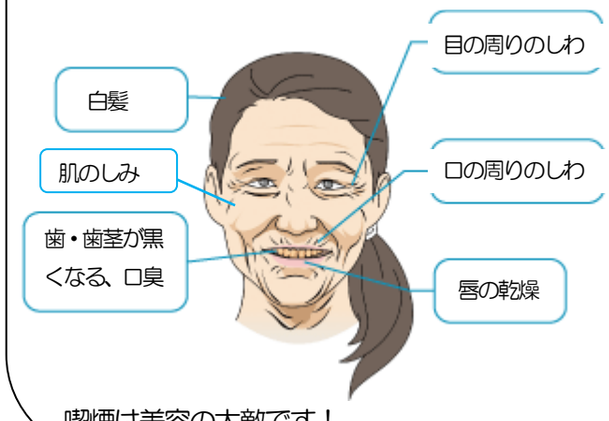
主流煙より副流煙に多く含まれる有害物質





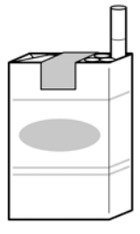
スモーカーズフェイス

長年たばこを吸っていると、たばこを吸わない人より何倍も早く老けた顔になってしまいます。



喫煙は美容の大敵です！

生涯のたばこ代はいくらでしょうか？



○一般的なたばこ１箱の値段
４００円～５００円

○１日１箱たばこを吸う人の１年間のたばこ代
約１６万円

○５０年間吸い続けると･･･
約８００万円

１日２箱吸う人は、上の倍の金額になります。すごい金額ですね！

たばこは税金が６割以上を占める非常に課税率が高い商品です。今後も値上げが検討されています。