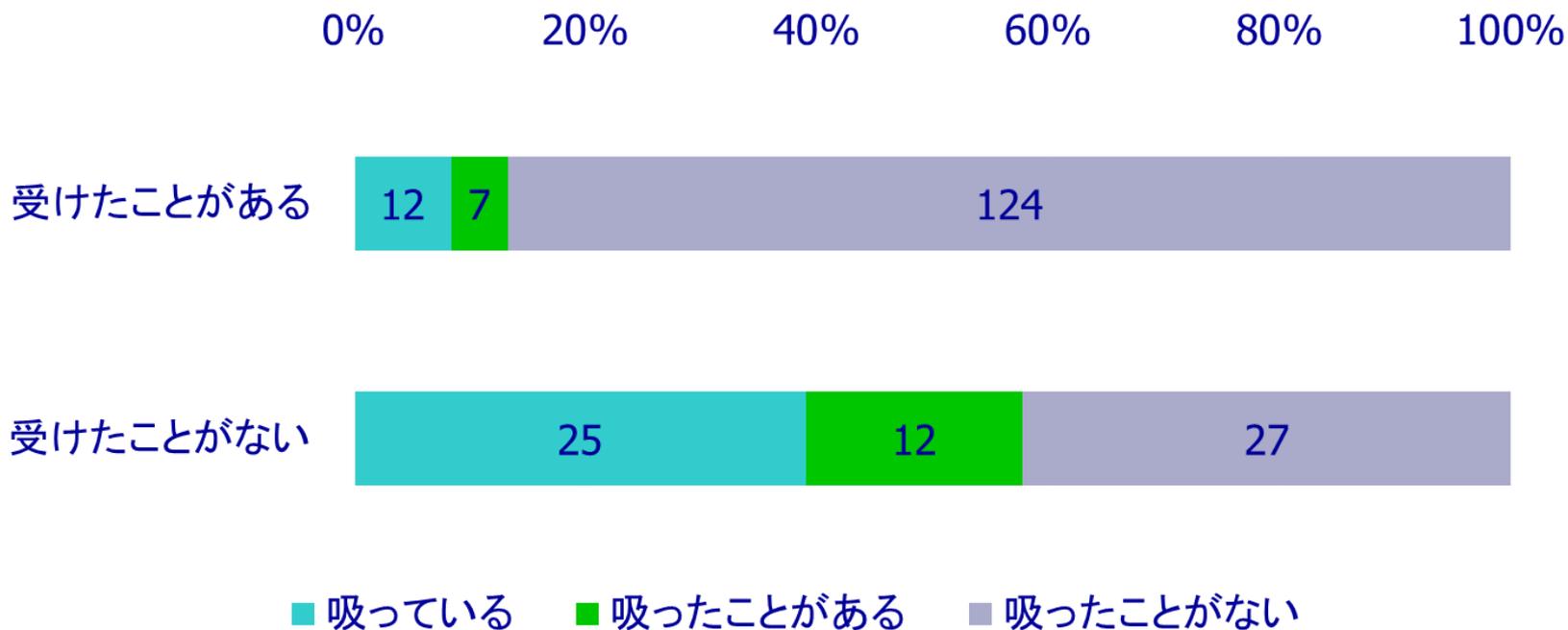


# 小中学校での喫煙防止教育の有無と喫煙状況 (n=207)



p < 0.0001

令和2年9月、20代の方を対象としてアンケート調査

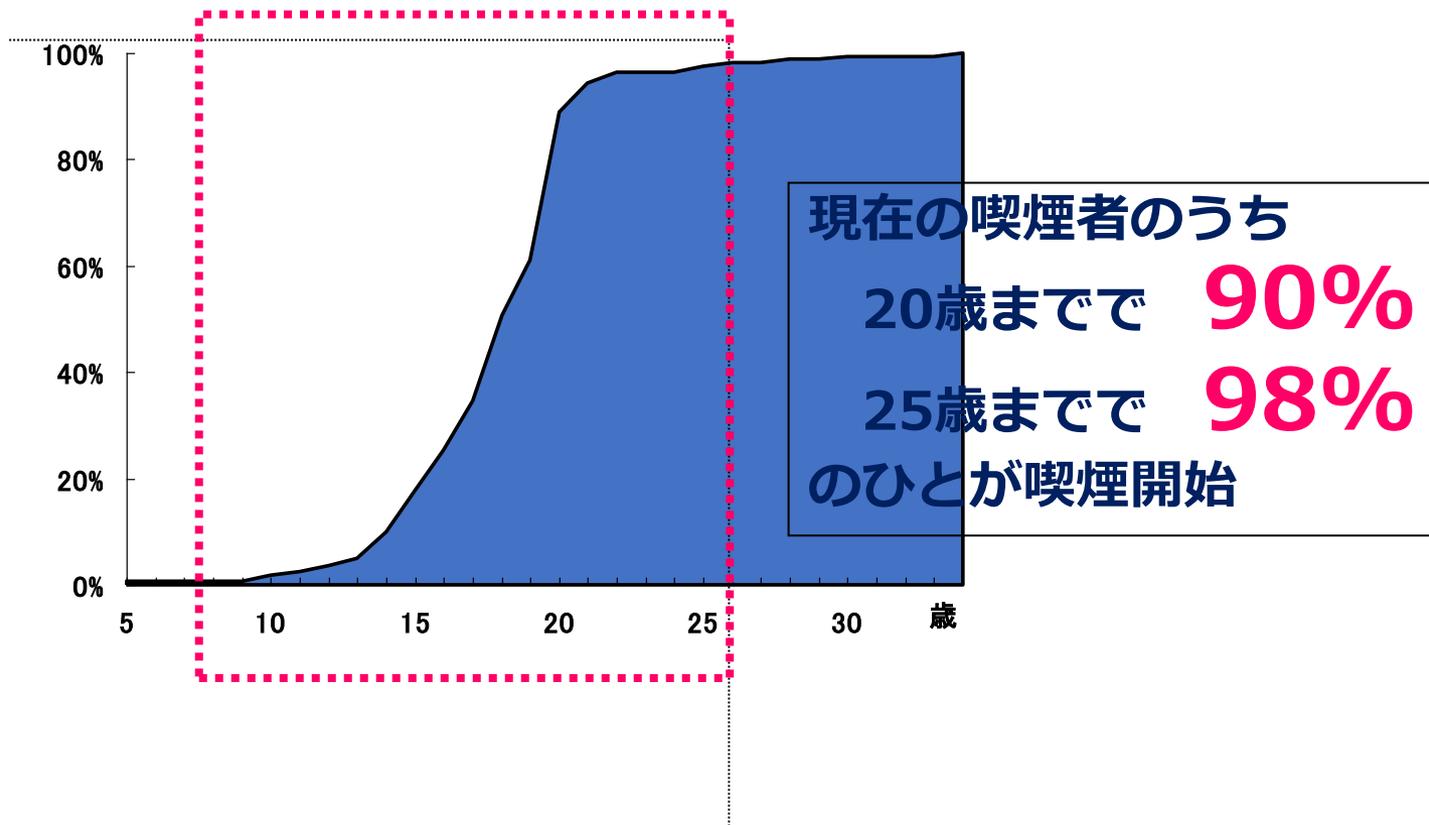
# タバコの歴史

- ・ 5～7世紀（401年～700年頃）マヤ族に喫煙の風習
- ・ 1492：コロンブスがヨーロッパにタバコの習慣をもたらす
- ・ 1549：フランシスコ・ザビエルが鹿児島に上陸
- ・ 1592：日本に初めて葉タバコが伝承  
豊臣秀吉が喫煙を開始。奥さん（淀殿）も喫煙。  
日本の女性では初めて。
- ・ 1607：徳川幕府で初めての禁煙令
- ・ 1685：日本各地にタバコ店が誕生
- ・ 1900：未成年者喫煙禁止法
- ・ 2002：東京都千代田区で路上喫煙禁止
- ・ 2018：改正健康増進法（受動喫煙対策）成立  
2020年4月から全面施行

タバコって何？

# タバコ問題は10代の問題

喫煙開始年齢



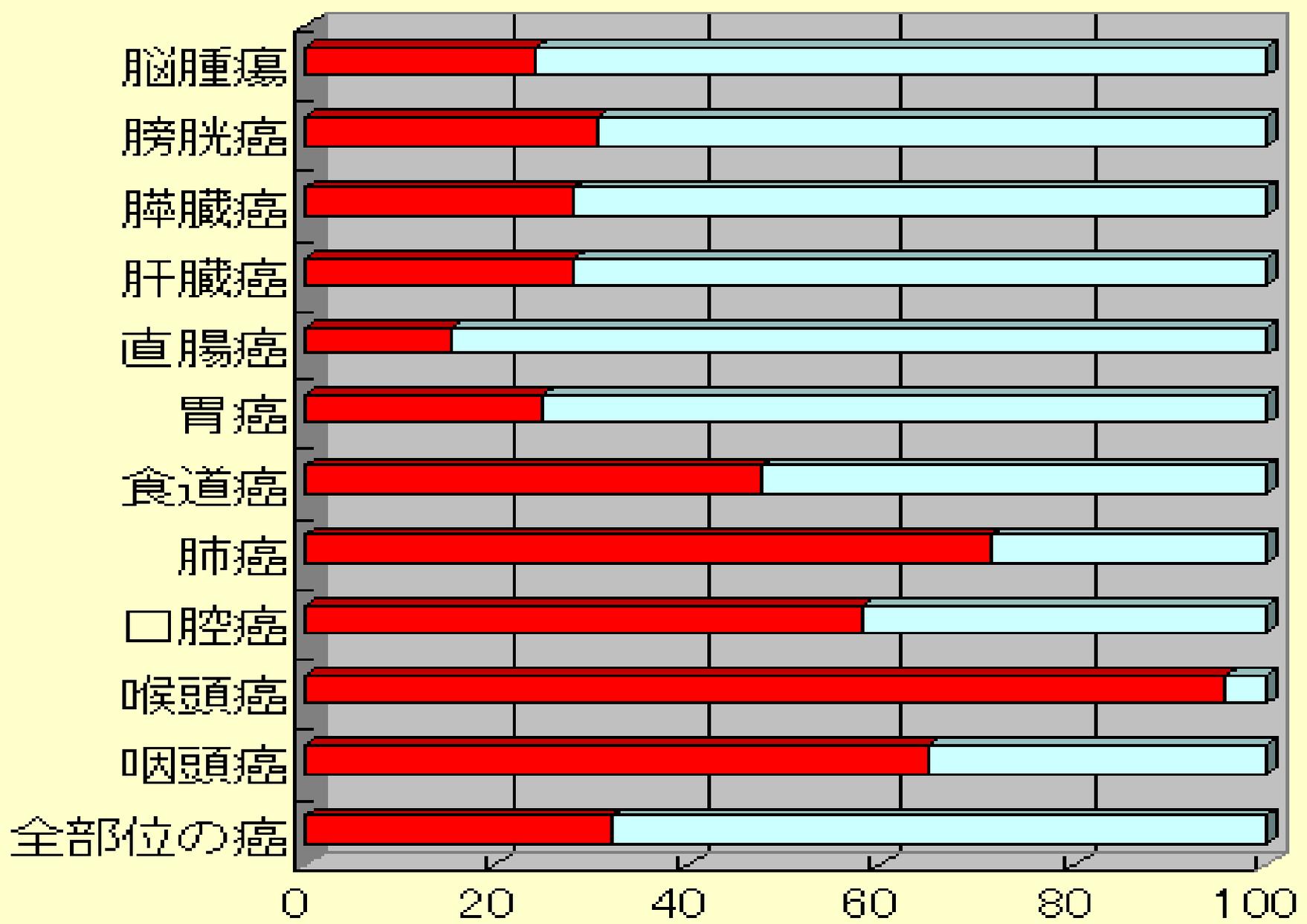
(日本赤十字社和歌山医療センター, 2001)

Q1. タバコを吸うとガンになりますか？

- A) 肺とその他のガンになる
- B) すべてのガンの原因になる
- C) ガンとの関係は少しはある
- D) ガンとの関係は大してない

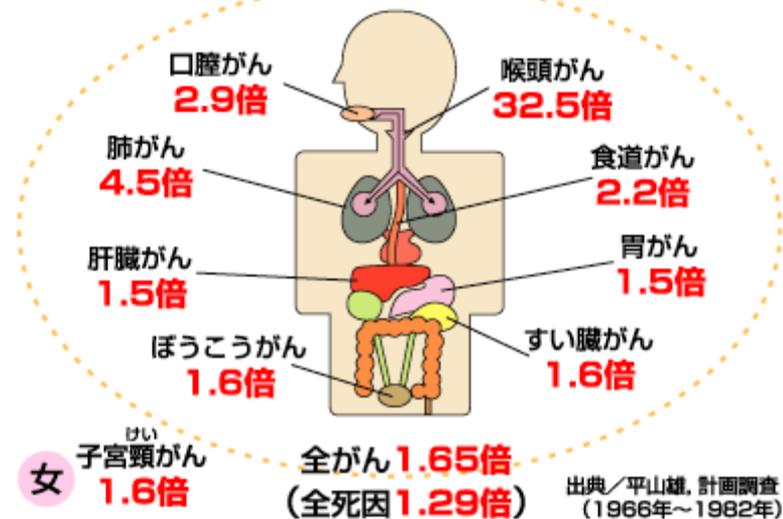
正解はB

(すべてのガンの原因になる)



# タバコはほとんどすべてのガンの原因になる！

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



# 喉頭癌

のどの穴にタバコを  
押さえつけて吸う



永久気管瘻（喉頭がん術後）

Q2. タバコにはガンに関係する物質がいくつふくまれている？

A) 20種類

B) 40種類

C) 100種類

D) 200種類

# 正解はD（200種類）

タバコの煙には、200種類以上の発がん物質と発がん促進物質が含まれている

ニコチン：依存性、血管しゅうしゅく

タール：強い発がん物質

一酸化炭素：酸素不足

その他、ホルムアルデヒド、窒素酸化物、シアン化水素、ヒ素、フェノールなど

**タバコは毒の缶詰だ！**

Q3. タバコを吸うと寿命はどうなる？

- A) 長くなる
- B) 変わらない
- C) 短くなる

# 正解はC（短くなる）

## 吸わない人と吸う人の人生（数字は年齢）



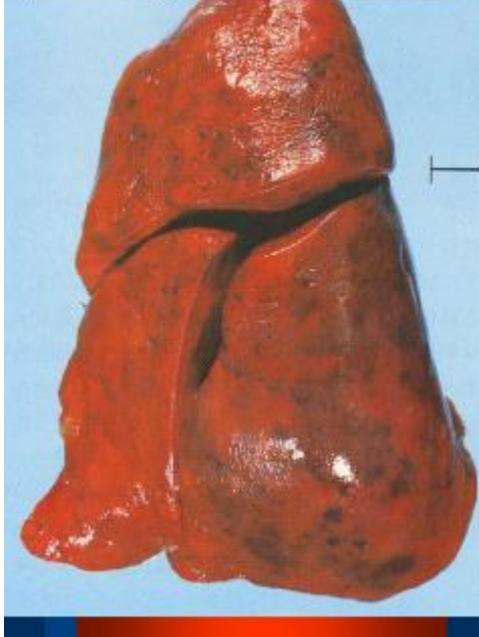
短くても太く生きる？いいえ！辛く短くなります！  
健康寿命は平均で12年も違います！！

(Bronnum-Hansen, 2001)

# タバコを吸うとどんな病気になるの？

- ガン
- 肺の病気（はいきしゅ、はいえんなど）
- 心臓の病気（しんきんこうそくなど）
- 脳の病気（のうこうそくなど）
- バージャー病
- しわになりやすい
- 歯の病気（ししゅうびょう、しにくちゃくしょく）
- 高血圧、糖尿病、メタボリック症候群などの  
生活習慣病

タバコを吸わない人の肺

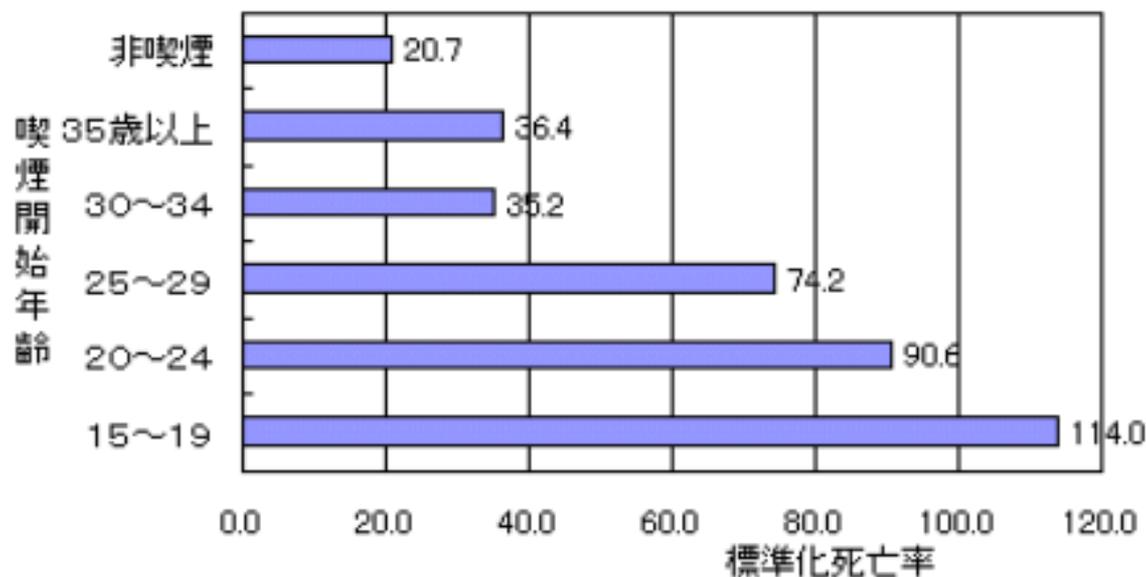


タール



肺がん

## 未成年の喫煙は健康障害が強い



資料:平山らによる調査(1966-82)

子どものうちに喫煙を防がないと肺がんの死亡リスクは約6倍になります。

# 心筋梗塞 (しんきんこうそく)



**WARNING**  
**CIGARETTES ARE A  
HEARTBREAKER**

Tobacco use can result in the clogging of arteries in your heart. Clogged arteries cause heart attacks and can cause death.

Health Canada

*Qualité classique, un goût unique*  
*Smooth Flavour, Classic Quality*

LES SCARQUES IMPERIAL LTD  
MONTREAL, CANADA H3C 3L6  
1-800-311-2000

# 脳梗塞 (のうこうそく)



**WARNING**  
**CIGARETTES  
CAUSE STROKES**

Tobacco smoke can cause the arteries in your brain to clog. This can block the blood vessels and cause a stroke. A stroke can cause disability and death.

Health Canada

human brain with stroke

**Player's**

25 FILTER CIGARETTES

*Extra Light*

The image is a composite. The top half features a dark background with a photograph of a human brain on the left, where a white arrow points to a dark, irregular area representing a stroke. To the right of the brain is a large white text warning: 'WARNING CIGARETTES CAUSE STROKES'. Below this is a smaller white text block explaining that tobacco smoke causes brain artery clogging, leading to strokes, which can cause disability and death. The bottom half of the image shows a pack of Player's Navy Cut Extra Light cigarettes. The pack is white with blue and gold accents. It features the 'Player's' logo in large blue letters, a circular emblem with a sailor's face and the words 'PLAYER'S NAVY CUT', and the text '25 FILTER CIGARETTES' and 'Extra Light' in a cursive font.

# バージャー病



# しわが増える



# 歯周病（ししゅうびょう）



# タバコを吸う 13歳男子



# 4 3 歳女性

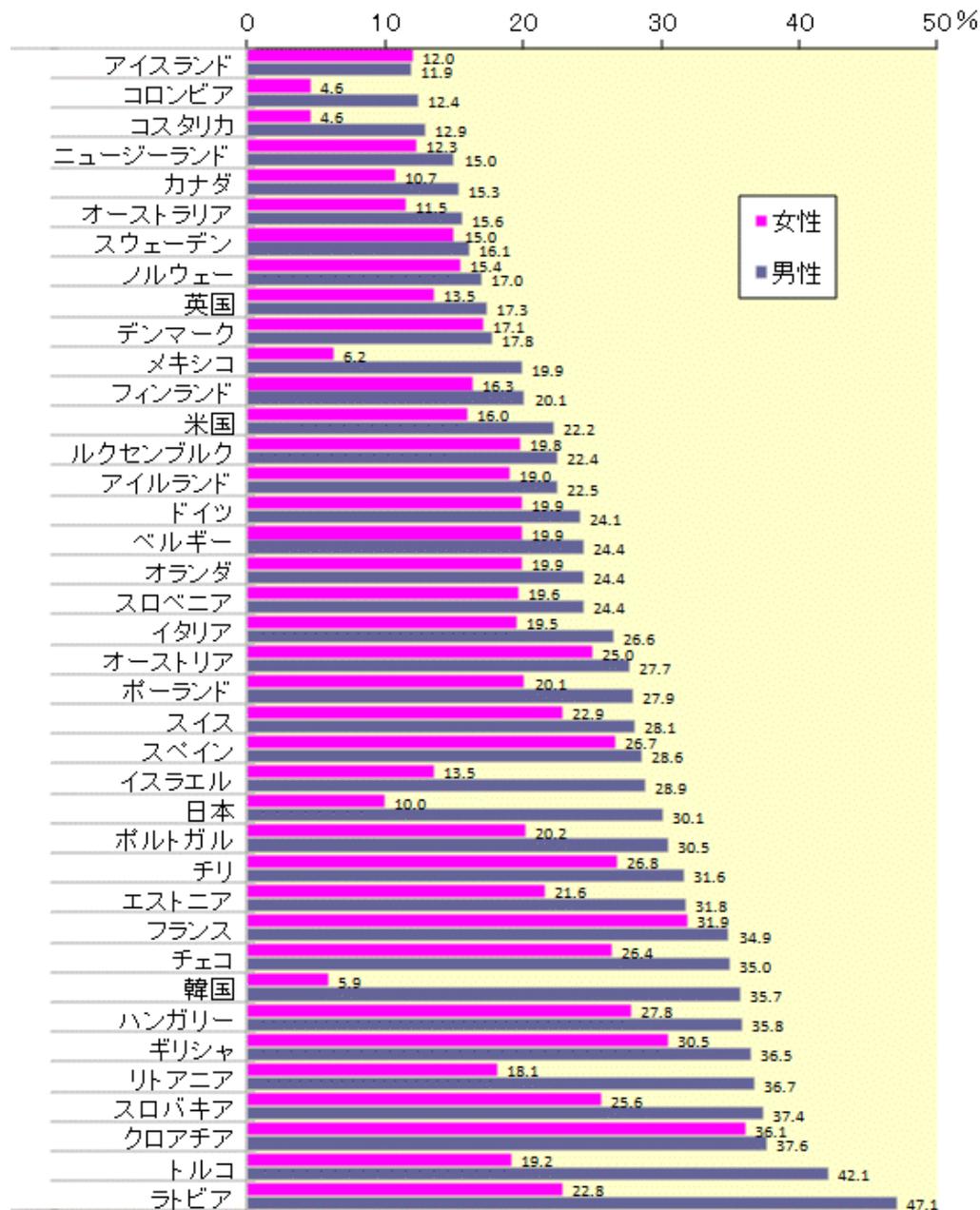


Q4. 次の5カ国のうち男性の喫煙率が最も高い国はどこ？

- A) アメリカ
- B) スウェーデン
- C) イギリス
- D) 日本
- E) フランス

男女別喫煙率の国際比較(2020年)

正解はD  
(日本)

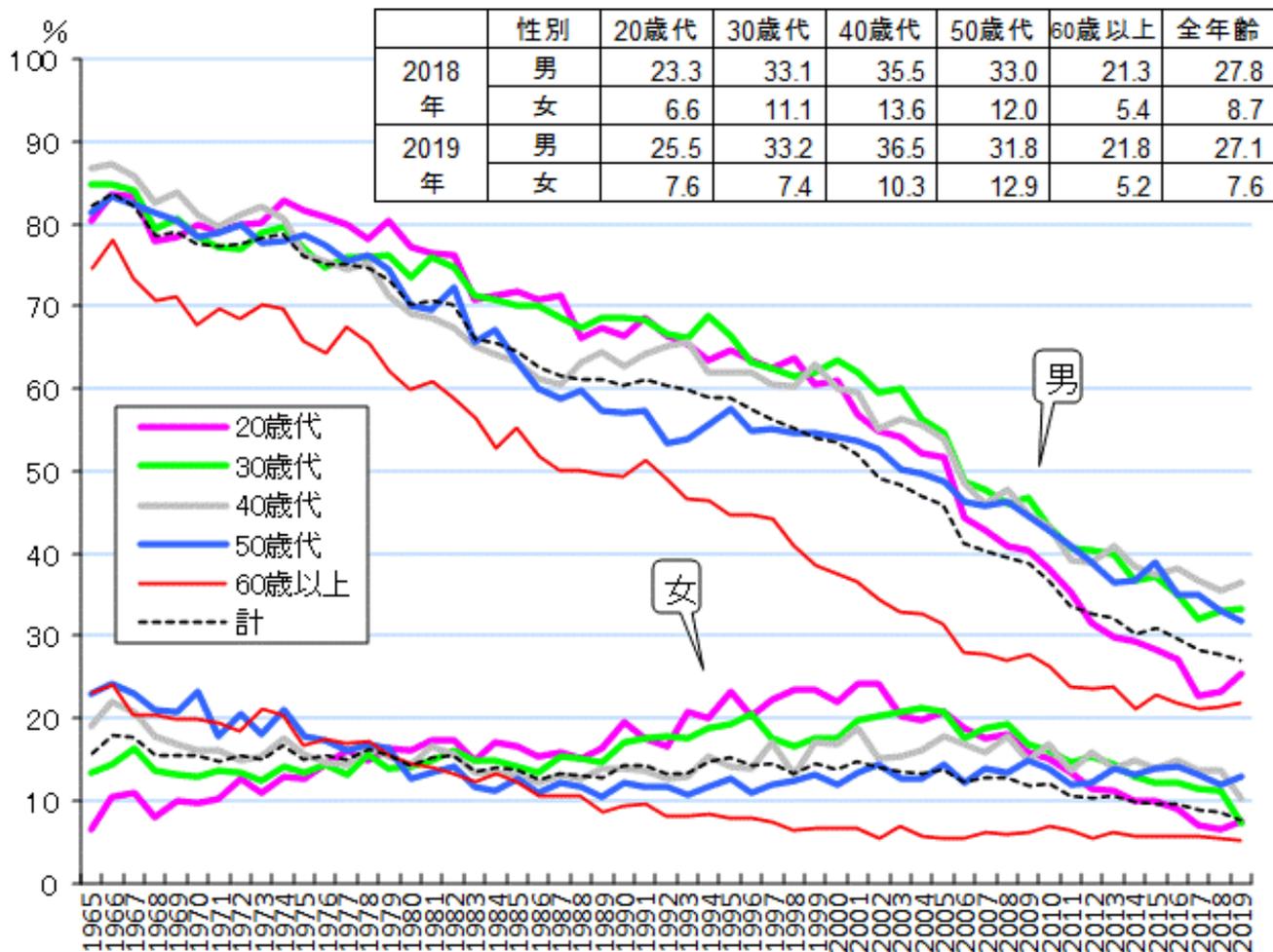


(注) OECD諸国+クロアチア。年齢調整済みの喫煙率。男性喫煙率の低い順。

(資料) WHO, THE GLOBAL HEALTH OBSERVATORY(2022.12.17)

# 性別年代別喫煙率推移

性別年齢別喫煙率の推移



(注)「全国たばこ喫煙者率調査」は2018年調査をもって終了。2019年からは「国民・健康栄養調査」の「現在習慣的に喫煙している者の割合」を使用したため厳密には接続していない。

(資料)日本専売公社・日本たばこ産業株式会社「全国たばこ喫煙者率調査」、厚生労働省「国民健康・栄養調査」

Q5. タバコはどうしてやめられないの？

- A) タバコには依存性があるから
- B) かっこいいから
- C) 意志が弱いから
- D) 根性がないから

# 正解はA

(タバコには依存性があるから)



## ニコチン中毒に された猿

サルや動物は、火や煙はと  
ても怖がり極端にきらいま  
す。

しかし、この、おサルさんは、  
実験でニコチン中毒にされ、  
2年後には肺がんで死にま  
した。

# ニコチン依存とは

ニコチンが脳に働くと快感とを感じる

麻薬と同じ



それをくり返していると

ニコチンが無いと脳が働かなくなる

タバコを吸わないと → 落ち着かない  
イライラする  
集中できない

# どれだけ吸えばニコチン依存症になるの？

20才を過ぎてから吸い始めた場合  
5年～10年くらいは止めたりしやすい

**しかし、小学生で吸い始めると  
1か月で依存症になってしまう事もある！**

# タバコはまわりの人にも害を与える

•副流煙（ふくりゅうえん）とは

吸い込まれないで、  
外に出て行くけむり  
の事



こんなシーンはありませんか。



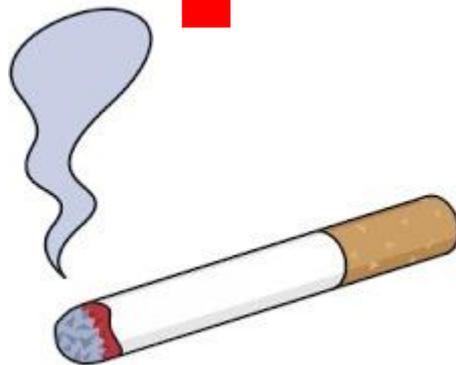
公園で



レストランで



通勤・通学時

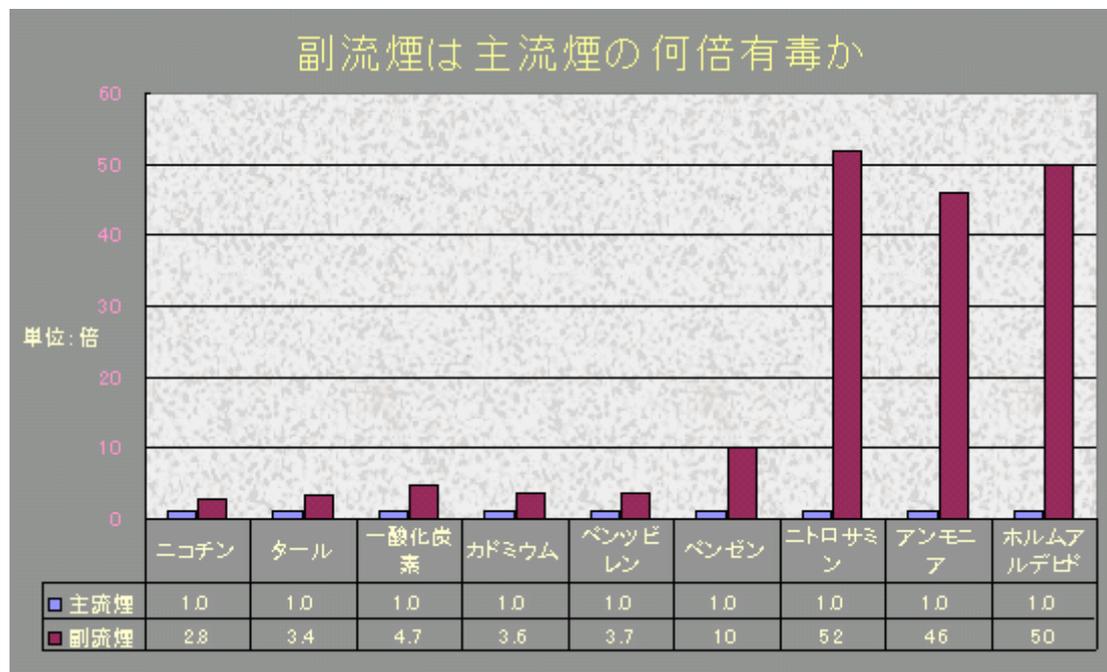


Q6. タバコを吸う主流煙とタバコから出る副流煙、どっちが危険性が高い？

- A) 主流煙
- B) 副流煙
- C) どちらも同じ

# 正解はB

(副流煙の方が危険が高い)



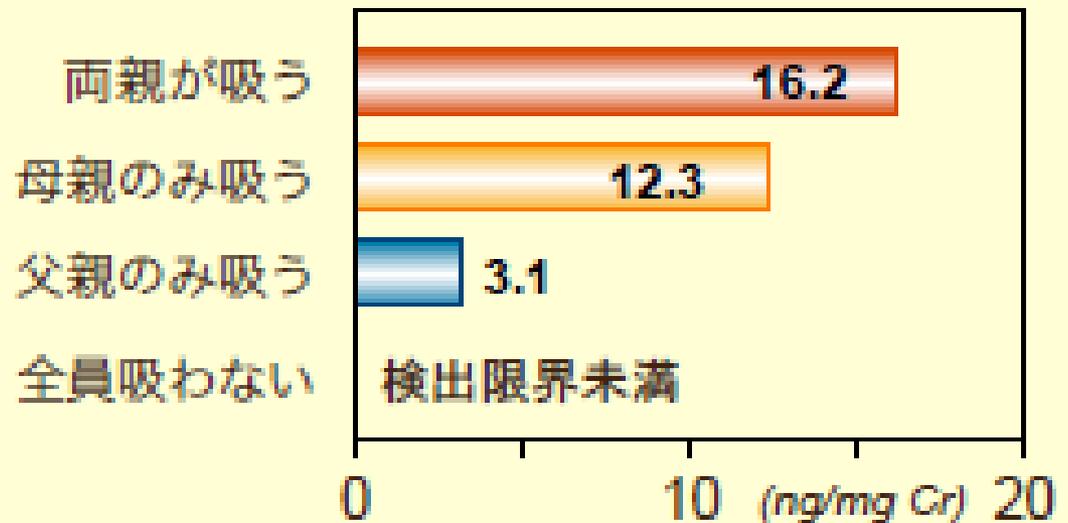
# 副流煙を子どもが吸うとどうなる？

- 身長が伸びなくなる
- 喘息（ぜんそく）、肺炎になりやすい
- 中耳炎（ちゅうじえん）になりやすい
- 虫歯になりやすい
- 将来ガンになりやすい
- 高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすい

# 小さい子どもたちも受動喫煙をしています

家族がタバコを吸うと  
子どもの尿中ニコチン  
代謝物が増えます。

## 3歳児の尿中ニコチン代謝物濃度



# ベランダ・換気扇の下で吸ってもダメ！

⇒煙は入り込んでくる

(換気扇をしていてもカレーのにおいはする)

喫煙形態	暴露スコア	P値
非喫煙( n = 433)	1	
ドア閉めて屋外 (n=216)	1.99	0.015
ドア開けて屋外 (n=45)	2.39	0.069
換気扇の下 (n=50)	3.23	0.010
不定 (n=27)	10.32	<0.001
屋内 (n=28)	15.09	<0.001

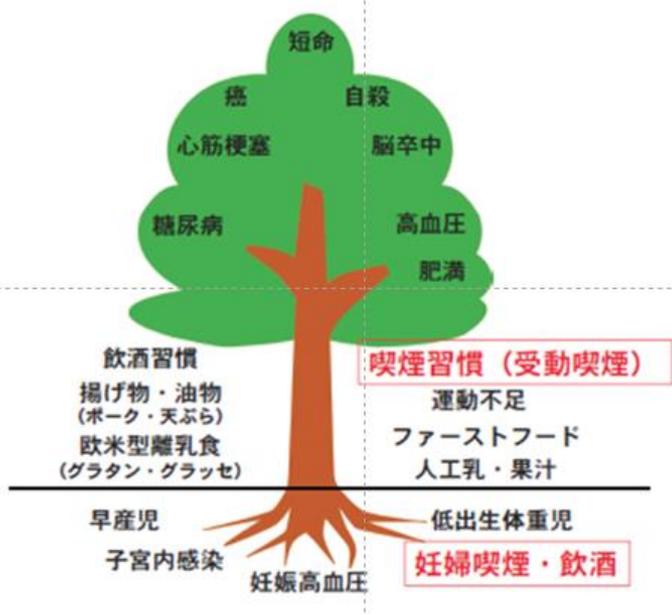
さらに歩きタバコは子どもに危険！！



# 妊娠中のお母さんが吸うと



## 生活習慣病ツリー



妊娠中に母親が喫煙していた場合は  
4歳児の肥満リスクが **1.61倍** になります。



Durmus B et al. Am J Clin Nutr. 2011;94:164-171.

妊娠中の喫煙は・・・  
お腹にいる赤ちゃんの発育を妨げます。  
さらに・・・  
幼児期の肥満のリスクを高めます。

沖縄県立中部病院内  
ハワイ大学沖縄事務所

安次嶺 馨先生

# 赤ちゃんの受動喫煙も危険です



部屋の中の  
たばこの煙を  
赤ちゃんが吸う

ぜんそく、気管支炎、  
中耳炎などにかかる確率↑

風邪をひきやすい、  
治りにくい

SIDS  
(乳幼児突然死症候群)

# サードハンドスモーク（三次喫煙）

たばこを消した後の  
残留物から有害物質を  
吸入すること



喫煙者が身に着けているものなどから発せられる  
タバコ臭を吸うこと。

・・・服、髪、喫煙者の呼気、カーテン、ソファ

しみ込んだタバコの煙の成分には、有害物質が含まれる。

# 新しいタバコ (煙が出ないタバコ)

アイコス

プルームテック

グロー



日本は加熱式タバコ世界一の消費国（世界の96%）

# さらに新しいタバコも出ています

電子タバコ	加熱式タバコ	紙タバコ
		
<ul style="list-style-type: none"><li>• タバコ葉を使用しない</li><li>• タール/ニコチンを含まない</li><li>• においが少ない</li><li>• 味の種類が多い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• タバコ葉を使用する</li><li>• タール/ニコチンを含む</li><li>• 紙タバコに近い吸いごたえがある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• タール/ニコチンを含む</li><li>• タバコ葉特有の香り</li><li>• メンテナンス不要</li></ul>

# カラフルな電子タバコ

# KINOE

使い捨て電子タバコ  
(VAPE)

最大パフ回数

約**5000**回

(1本約1000回として計算)

ニコチン・タール0ゼロ

ビタミンC、

ビタミンE、

Q10入り

Premium **5** FLAVOR  
本セット



## これらは健康被害が少ない？

- 1) 加熱式タバコにもやっぱり発がん性があります  
むしろ発がん性を高めるという報告もあります
- 2) 吐く息にはニコチンなども含まれているので受動喫煙もあり
- 3) こどもが誤飲すると紙巻きたばこより危ない  
(含まれているニコチン量が約10倍多い。  
金属片が入っている)
- 4) 電子タバコもまだ安全性はわからない  
アメリカでは肺の病気が多くなるという報告もあり  
中に含まれるリチウムイオン電池で爆発する危険もあり

# 改正健康増進法（受動喫煙対策）

- 2018年7月にようやく成立
- 2020年4月から東京オリンピック開催に向けて全面実施される
- ホテルの客室以外の場所や飲食店など多くの人が利用する施設や店舗は原則屋内禁煙
- ただし、個人経営または資本金5000万円以下の中小企業で客席面積100平方メートル以下の既存飲食店は喫煙可  
（全飲食店の55%ぐらいに当たる）

→まだまだ規制がゆるいが一步前進か？

# タバコを吸わないとどうなる？

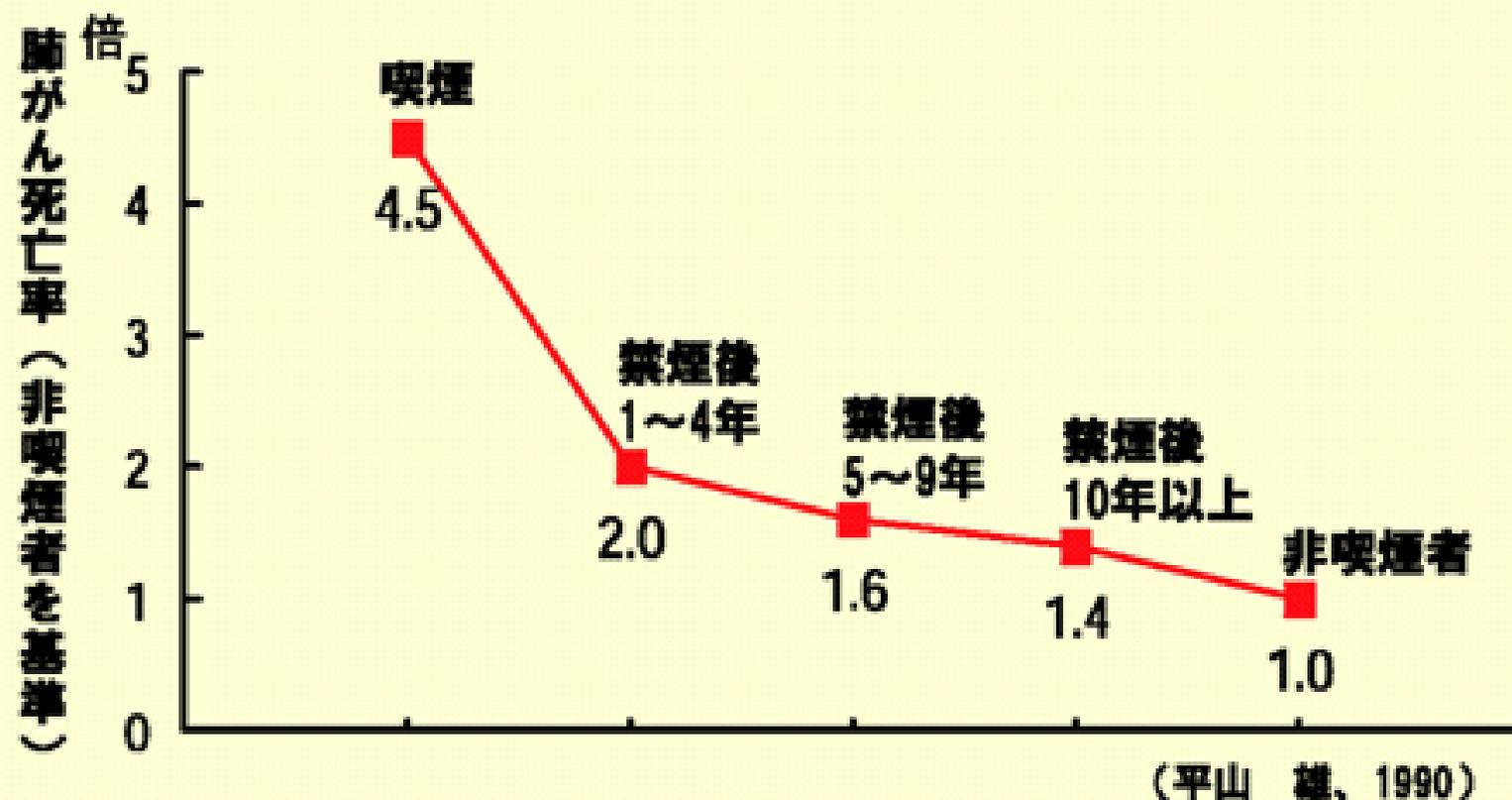
- 1) 自分が健康になる、長生きできる
- 2) まわりの人も健康になる
- 3) タバコ代が浮く（1日1箱なら1年で約15万円）、病気になりにくいのでお金がたまる
- 4) タバコの火で火事にならなくてすむ
- 5) まわりの人から嫌がられずにすむ

**タバコを吸うのは全然かっこよくない！  
吸わない方がかっこいいよ！**

# 禁煙の方法

- 自分の意志で
- カウンセリングを受ける
- ニコチンパッチ
- ニコチンガム
- ニコチン以外のおくすり（飲みぐすり）

## 禁煙後の年数と肺がん死亡率



タバコは吸い始めたらやめられない！  
吸わないのが一番！

- 誘われても勇気をもって断ろう  
「私（僕）は吸いたくない」「おいしくないから」  
「吸わない方がかっこいい」
- 「1本ぐらい大丈夫」ではない  
1回吸ったらやめられなくなる