

タバコを吸うと いうことは…?



愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

●十代の若者の皆さん、一緒に考えてみましょう

皆さん、タバコを吸うこと（喫煙）をカッコいいと思いますか？皆さんの中には「タバコを吸うことは大人っぽくてカッコよさそうだ」と思う人がいるかもしれませんね。しかし、喫煙によって病気になりやすくなり、寿命も短くなるとしたらどうでしょうか？また、カッコいいどころか女の子に嫌われるかもしれません。

タバコはいったん吸い始めると習慣性があり、なかなかやめられないものですから、思春期の皆さんはタバコを吸い始める前に、「喫煙」ということについて真剣に考える必要があるのです。

「日本では、未成年者は喫煙を禁止されているので、未成年でタバコを吸う人はいない」というのが理想なのですが、残念なことに実際には、90万人以上もの未成年者が喫煙しています。現在の喫煙者の約半数は、未成年のうちにタバコを経験しているのです。

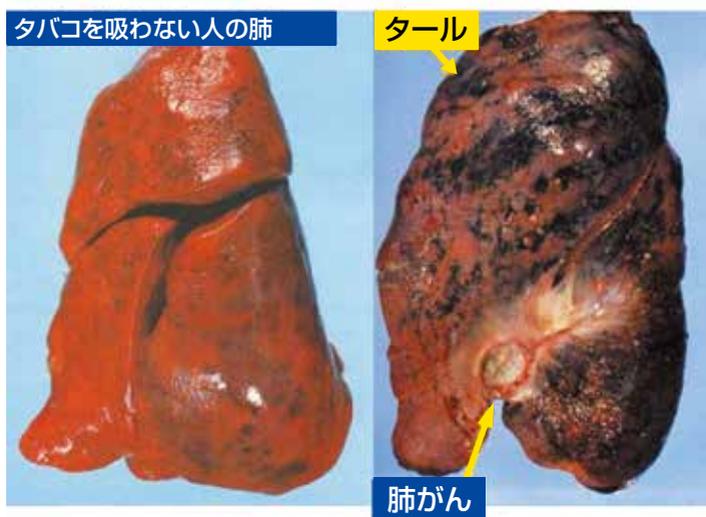
これらの未成年喫煙者の多くは、タバコの害についてほとんど知らないまま喫煙を始めています。「なんとなくカッコよさそうだ」



と簡単にタバコを吸い始めてしまうとどうなるのか、このパンフレットでは「喫煙」についての真実をお話しますので、皆さん一緒に考えてみましょう。

●タバコで肺は真っ黒に

下の写真は、タバコを吸わない人の肺（左）とタバコを吸う人の肺（右）を比べたものです。



ノバルティスファーマ（株）
ニコチネル TTS 禁煙指導キットから引用

ちょっとショッキングかもしれませんが、目をそらさずによく見てください。タバコを吸わない人の肺（左）は健康的なピンク色ですが、タバコを吸う人の肺（右）は**タールで真っ黒**になり、**肺がん**ができています。これが喫煙者の体の中で実際に起こっていることなのです。喫煙量が増えれば増えるほど、肺はピンク色から灰色へ、そして真っ黒に汚くなっていきます。

●タバコの煙は死の煙

あなたがもしタバコをひと吸いすると、**4000 以上の化学物質**を吸入することになります。これらの化学物質のうち **400 は毒性があり**、そして**約 40 はがんの原因物質**として知られています。

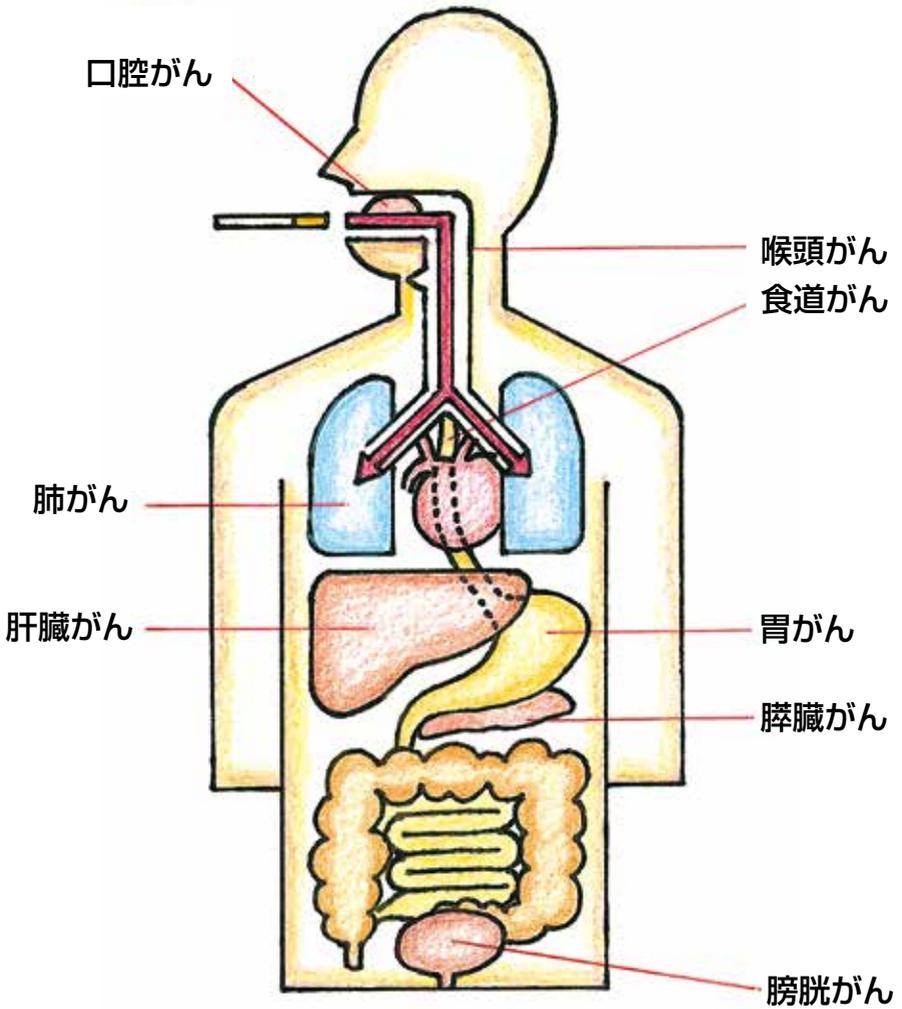
例えばタバコに含まれている**ニコチン**は、非常に毒性が強い物質です。純粋なニコチンなら数滴だけでも、一度に摂取してしまうと死んでしまいます。喫煙者はニコチンを少しずつ摂取しているので、体がニコチンを分解して取り除く時間があるため、すぐには死なないのです。

ニコチンの他にも、**シアン化物**（致命的毒物）、**ベンツピレン**（発がん物質）、**ベンゼン**（ペンキ、染料、プラスチックを作るときに使われる）、**ホルムアルデヒド**（防腐保存剤）、**アンモニア**（化学肥料に使われる）、**一酸化炭素**（有毒ガス）などの有毒物質が含まれています。

これらの有毒物質を長期間吸いつづけるとどうということになるでしょうか？

- ・ 1日20本タバコを吸う人と、全く吸わない人との平均寿命の差は？
・・・約 7.5 年
- ・ 1年間にタバコ関連の病気で死亡する人の数は？
・・・約 10 万人
- ・ すべてのがんのうちタバコが原因なのは？
・・・約 30 %
- ・ 肺がんのうちタバコが原因なのは？
・・・約 70 %
- ・ タバコを1日20本以上吸う人が、**心筋梗塞**（しんきんこうそく心臓を養う血管がつまり心臓の筋肉の一部が死んでしまう病気）で死亡するのは？
・・・タバコを吸わない人の約3倍

タバコは、**肺がん**をはじめとして、図に記したような多くのがんの危険因子です。



喫煙と深い関係のあるがん

がんだけではなく。喫煙は、肺の気道の重症疾患である慢性気管支炎や、肺の機能を損なう病気である肺気腫かいようの主な原因になります。また呼吸器の病気の他にも、喫煙者は胃潰瘍かいよう、十二指腸潰瘍、糖尿病、心筋梗塞こうそく、脳血管疾患などにかかりやすいことが知られています。これらの病気によって寿命が短くなるだけでなく、生きている間も健康な日常生活ができなくなり、病院に通いつづけなければならなくなってしまいます。

皆さんに特に知っておいて欲しいことは、未成年のうちにタバコを吸い始めると、これらの病気になる危険性がさらに大きくなってしまふということです。中学生でタバコを吸い始めると、50歳代の死亡率がかなり上昇します。

- | | |
|-------------------|---------|
| ・総死亡率は吸わない人の | 3.78 倍 |
| ・がんでの死亡率は吸わない人の | 4.25 倍 |
| ・心筋梗塞での死亡率は吸わない人の | 10.34 倍 |

小児科診療, 61(1):97-101, 1986





●自分の子供を危険にさらすタバコの煙

皆さんが将来結婚して、子供ができた時のことを考えてみましょう。父親（母親）がタバコを吸うと、同じ部屋にいる子供も同じように、タバコの煙の中のニコチンや一酸化炭素などの有毒物質を吸い込んでしまいます。これを**受動喫煙**といいます。それによって子供は、**上気道感染症、中耳炎、肺炎、気管支炎、喘息、乳幼児突然死症候群**（健康な赤ちゃんが突然死んでしまう病気）などの病気にかかりやすくなることが知られています。親であれば故意に子供を傷つけたりはしませんが、もしあなたがタバコを吸うなら、その煙があなたの子供の健康を危険にさらすことになってしまうのです。

また、妊娠中の女性の喫煙と受動喫煙はともに、おなかの赤ちゃんへの酸素や栄養の供給を低下させます。その結果、**低出生体重児、発達の遅れ、流産、死産**などの危険性が高くなります。

●喫煙はすぐに体をむしばみ始める

タバコを吸うと将来病気になるというだけではありません。喫煙を始めるとすぐに、タバコの中の有毒物質が喫煙者の体をむしばみ始めます。その症状として早くから現れるものに、目まいや咳込みなどがあります。タバコに含まれているニコチンは心拍を速める作用があり、心臓は有効な働きをすることができなくなってしまい、一酸化炭素が体から酸素を奪うため、タバコを吸う人は吸わない人のように走ったり泳いだりできません。その結果、体育競技などが十分にできなくなってしまいます。優秀なスポーツマンが決してタバコを吸わないのはそのためです。





●喫煙には習慣性がある

また、タバコを吸い始めるとすぐに、**ニコチンに習慣性**ができてしまう（**ニコチン依存症**といいます）ため、いったん吸い始めると禁煙は簡単ではありません。禁煙に何回も挑戦して、やっと成功するという人が多いのです。長い間喫煙するほど、やめるのは難しくなります。タバコを吸う人の中には、タバコが肺がんや心筋梗塞などの原因になり、受動喫煙によって家族の寿命まで縮めていることを知りながら、やめられないでいる人も多いのです。だから、タバコを吸い始めないことがとても大切なのです。

●喫煙はかっこ悪い

あなたは喫煙が体にとっても悪いことを理解できたと思います。しかし、喫煙の影響はそれだけではありません。タバコを吸うと息は臭くなるし、歯は黄色くなります。タバコを吸っている人には近づきたくない、と思っている人はたくさんいます。タバコを

吸っていない時でさえ、喫煙者はタバコを吸っている人の横にいたような臭いをさせているのです。あるアメリカの十代の女の子がこう言っています。「タバコを吸う男の子とキスするなんて、汚い灰皿にキスするようなものだよ。」

また、特に女性にとってタバコは**美容の大敵**です。ニコチンは血管を収縮させるので皮膚の血行が悪くなり、肌の張りやみずみずしさも失われ、しみやそばかす、しわの多い皮膚になるのです。

20代後半くらいまでは、まだ喫煙年数が少ないため、また若さのピークであるため、肌の変化は目立たないかもしれませんが、30代以降になると、もうお化粧品では隠せなくなります。タバコを吸わない同年代の人と比べると、十年も年をとって見えるようになってしまうのです。



喫煙者



非喫煙者

●すぐに喫煙をやめよう

もし万一、あなたがすでに喫煙を始めているとしたら、「絶対に禁煙する」と決意しましょう。「自分だけは喫煙による病気の危険性はない」などということはないのです。

また、「自分はずっとタバコを吸いつづけることはない」あるいは「自分はいつでもタバコをやめられる」と思っている、もしあなたがタバコを吸いつづけるなら、あなたの体は喫煙に慣れっこになってきます。タバコを吸っても咳込んだり気分悪くなったりしなくなるのです。そして喫煙をやめられなくなってきて体へのダメージが続き、タバコを吸うたびにそのダメージはひどくなっていくのです。

タバコをやめようとして失敗したとしても、もう一度チャレンジしましょう。以下のホームページに、禁煙の手助けになる多くの情報がありますので参考にしてください。

1. 日本禁煙推進医師歯科医師連盟
<http://www.nosmoke-med.org/>
2. 「子供に無煙環境を」推進協議会
<http://www3.ocn.ne.jp/~muen/>
3. (財)大阪がん予防検診センター（禁煙サポートセンター）
<http://www.iph.pref.osaka.jp/ocpdc/support.html>

発行
愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

〒790-8585松山市三番町4-5-3

☎089-943-7582

編集
愛媛県小児科医会
思春期パンフレット委員会