

中学生用喫煙防止教育パンフレット

# たばこに負けない

輝く未来に向けて



文部科学省

# Q たばこって、どんなもの？

A たばこの歴史は長い。  
でも、最近になって、  
ようやくいろいろな**害**がわかってきたんだ。

喫煙の習慣は、紀元前の南米・中米あたりで始まったといわれています。

マヤ文明(紀元前1550年頃～)の遺跡には、たばこを吸う神像が描かれています。

その約3000～4000年後、たばこの化学的成分や身体への影響が、ようやくわかってきました。

## たばこの歴史

### 1400年代～1800年代

ヨーロッパへ上陸。紙巻たばこの発展で世界中に普及。

- ・ 1492年 コロンブスがメキシコからスペインへたばこを持ち帰る。
- ・ 16～17世紀 ヨーロッパで流行。
- ・ 1543年 鉄砲とともに日本へ伝来。

### 1900年代～2000年代

たばこの危険性が明らかに。  
各国でたばこ対策進む。

- ・ 1900年 日本で**未成年者喫煙禁止法**が施行された。
- ・ 1960年代 イギリスとアメリカでたばこの健康影響がはじめて報告された。
- ・ 1971年 米国で、ラジオ、テレビによるたばこ**広告**が禁止された。
- ・ 1975年 WHO(世界保健機関)専門委員会により「**喫煙がその健康に及ぼす影響**」が報告された。
- ・ 1987年 公衆衛生審議会報告「**喫煙と健康問題に関する報告書(たばこ白書)**」で、**煙の有害性やがんへの影響**などが明らかに**なって報告**された。
- ・ 1996年 旧厚生省「**公共の場所における分煙のあり方検討会報告書**」発表。
- ・ 1997年 「**厚生白書**」に初めてたばこの有害性を記載。
- ・ 2001年 カナダで写真入りの**たばこ警告表示(16種)**を開始。
- ・ 2002年 厚生科学審議会「**今後のたばこ対策に対する考え方**」とりまとめ。
- ・ 2003年 WHO総会、喫煙による健康被害の防止をめざす「**たばこ規制枠組条約**」採択。
- ・ 2003年 **健康増進法**施行。
- ・ 2004年 日本は世界で19番目にWHOの「**たばこ規制枠組条約**」批准。

太字は日本の出来事

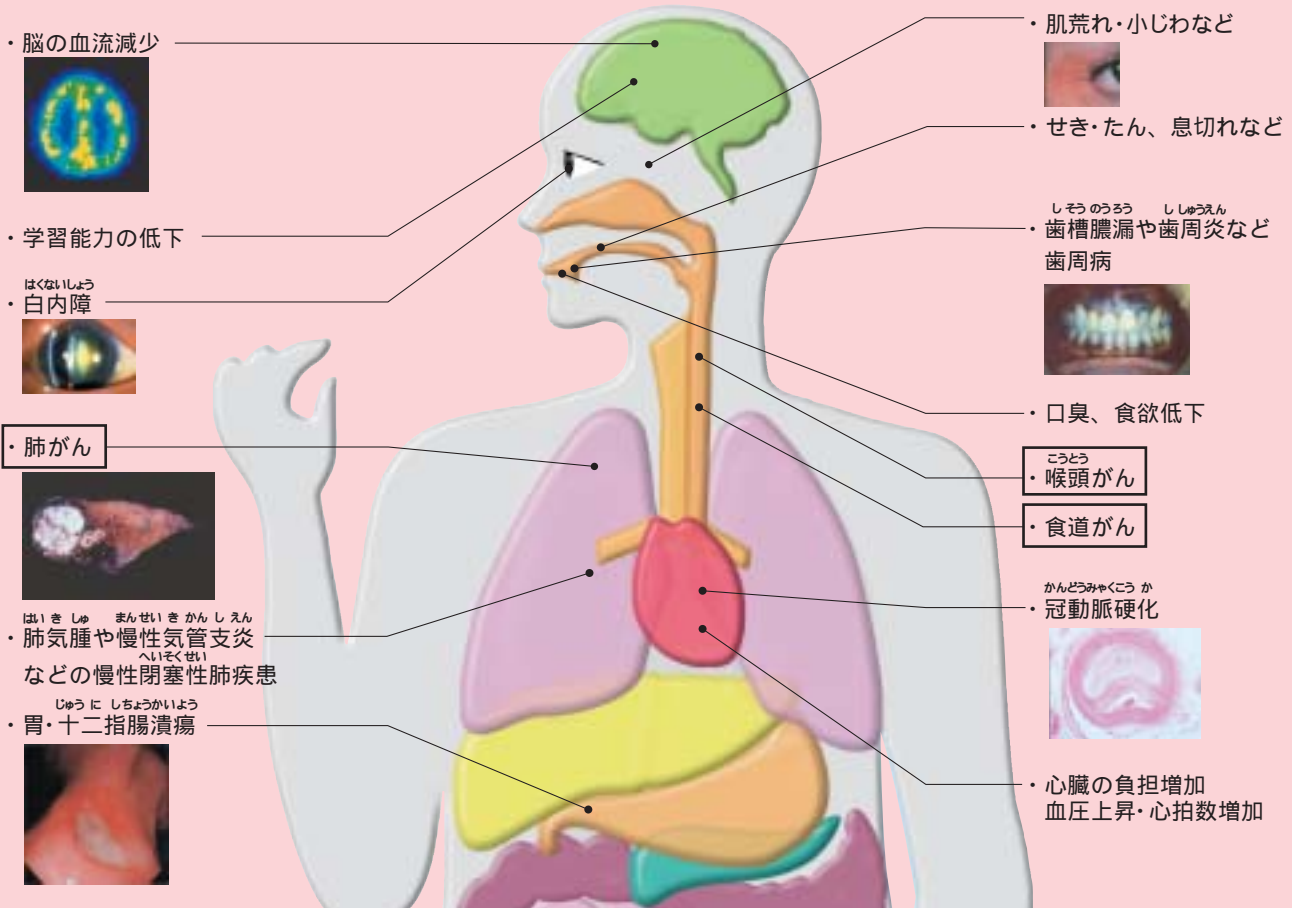


# たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、分かっているだけで4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上が有害物質です。特に、「タール」、「ニコチン」と「一酸化炭素」の害は深刻です。

\*「タール」は、さまざまな物質が混ざり合ったものの総称で、含まれる「発がん物質」の数は数十種類といわれます。「ニコチン」には依存性があり、喫煙をやめたくてもやめられない「ニコチン依存症」になってしまいます。「一酸化炭素」は、赤血球と結びつき、酸素の運搬を妨げるので全身が酸欠状態になります。

## たばこはからだのさまざまなところに害を及ぼします



### 長期間続けた時の影響

- ・喫煙関連3大疾患[がん・虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫や慢性気管支炎など)]になりやすい。
- ・せき・たんが多くなり、呼吸器に障害が起きやすい。
- ・歯槽膿漏や歯周炎など歯周病になりやすい。
- ・眼のレンズがにごる白内障になりやすい。
- ・その他、胃などの消化器をはじめ、多くの病気を引き起こす。

### すぐにあられる影響

- ・口臭、髪や服へにおいが付着する。
- ・肌の老化を促進したり胃潰瘍の原因となる。
- ・血管を収縮させる。
- ・脳の働きを変化させて、学習能率が下がる。
- ・心臓の負担を増加させる。

写真提供：浅野 牧茂 市来 英雄 岩瀬 光  
米倉 義晴 渡辺 守

たばこの煙の有害物質と、その害を線で結んでみてください。

- |         |   |   |                        |
|---------|---|---|------------------------|
| A ニコチン  | ・ | イ | 精神に対する作用があり、依存症になる     |
| B タール   | ・ | ロ | 全身の細胞を酸欠状態にする。疲れやすくなる。 |
| C 一酸化炭素 | ・ | ハ | ヤニ。さまざまながんの原因。         |

# Q

## たばこって、危ないものなの？

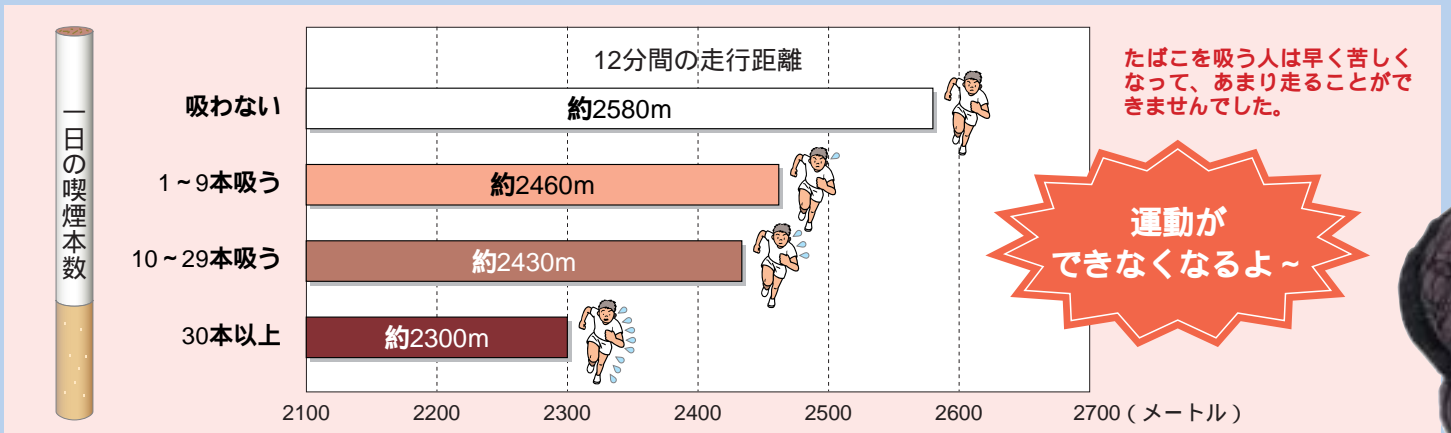
# A

体力が落ちます。周りの人に悪い影響を与えます。そして、とても危険です。

おとなが吸っていたり、ドラマや映画に出てくるシーンでは一見カッコよく見えるけれど、実は、とても危険なんだ。

### たばこを吸うと運動能力(持久力)が落ちる！

「12分間いっしょうけんめい走ったとき、どれくらいの距離が走れるか」をたばこを吸う人と吸わない人とで比べてみました。



### たばこを吸わない人の健康にも影響を与える！ 「受動喫煙」・「環境たばこ煙」って知ってる？

たばこを吸わないのに煙を吸わされる...

あなたたちはどう思う？

たばこを吸わない人でもたばこを吸う人の近くにいると、副流煙とたばこを吸う人の吐き出した煙とをいっしょに吸いこむことになり、これを**受動喫煙**といいます。受動喫煙でもがんや喘息になる可能性が高いと言われています。

副流煙

火のついたたばこの先から立ち上る煙。有害物質は主流煙より多く、アルカリ性で目や鼻を刺激し、涙や鼻水などアレルギー反応を引き起こすことも。

タール  
主流煙の  
**3.4倍**

ニコチン  
主流煙の  
**2.8倍**

一酸化炭素  
主流煙の**4.7倍**

主流煙

たばこを吸う人が直接吸いこむ酸性の煙。



### 環境たばこ煙



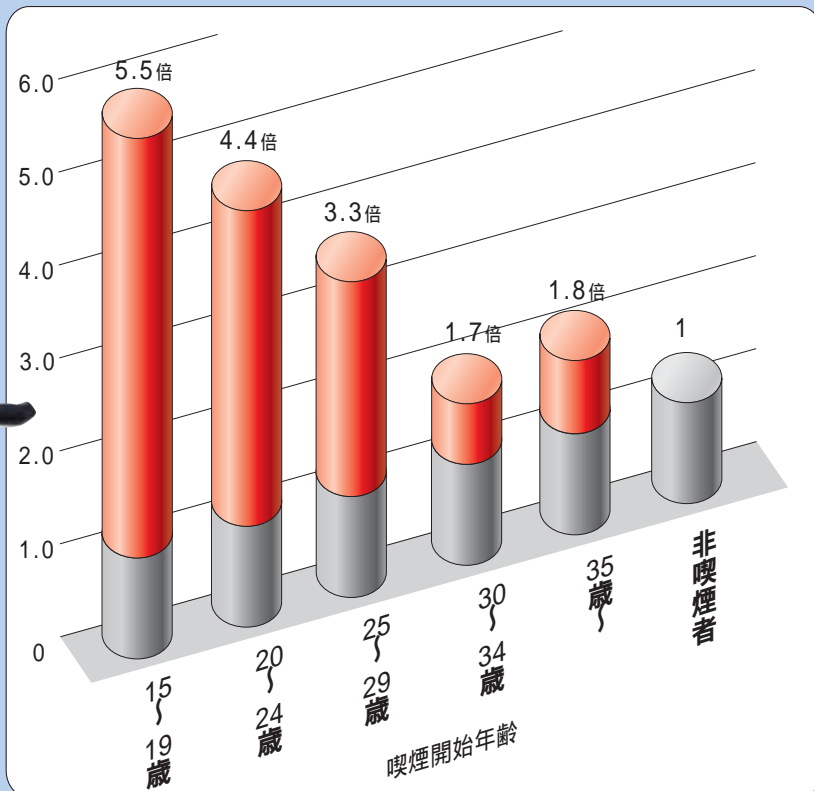
副流煙と、たばこを吸う人の吐き出した煙が混じり合って、室内の空気を汚し、受動喫煙の原因となるものを「**環境たばこ煙**」といいます。室内の「環境たばこ煙」は、たとえ換気していても強い刺激作用を持っています。

副流煙

はき出された煙



たばこによる死亡率は、吸いはじめる年齢が若いほど高い!



喫煙開始年齢と肺がん死亡率の関係

出典：平山 雄、1981（計画調査1966～1978、男）



## 女性への影響は深刻!

妊婦がたばこを吸うと胎児に様々な影響があることがわかっています。

妊娠に悪影響を及ぼす主な成分は、一酸化炭素とニコチンです。これらの害で胎児はおなかの中で低酸素状態になります。その他の発がん物質も胎盤をとおして、お母さんから胎児へ運ばれてしまうとされています。

流産しやすくなる、低体重児が生まれやすくなる、生まれてすぐ赤ちゃんがなくなってしまうことがあるなどの他、障害のある赤ちゃんが生まれる割合が高いという報告もあります。

妊婦の喫煙は次の世代へも悪影響を及ぼします。また出産後も赤ちゃんがたばこをまちがって口に入れたり、火傷をしたりという事故もおこっています。

一般的に女性の喫煙は月経不順や不妊症の原因となったり、妊婦でなくても悪影響は深刻です。



## たばこには、いろんな化学物質が添加されている!

紙巻きたばこの構造

乾燥を防ぐための添加物

タバコ(植物)の葉を細かくきざんで乾燥させたものがつまっている

味や香りをつけるなど、数百種類もの化学物質が添加物として使用されている

このような構造のたばこが燃える(たばこの葉や添加物が燃える)ことによって、いろいろな有害物質が作られ、体内に吸収されて悪影響を及ぼします。たばこの火は、吸っているときで900度、灰皿などに置いているときで600度といわれています。

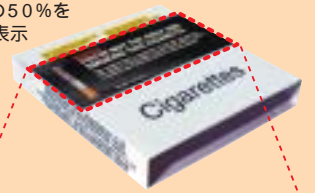
# Q たばこについて どんな取組がされているの？


A たばこの害から「健康」を守るために、世界中でいろいろな取組がされているよ。

## 世界各国のたばこ警告表示

<カナダ、アメリカ、スウェーデンおよび日本におけるたばこパッケージの警告表示>

パッケージの50%を  
占める警告表示



 カナダではこのような警告表示がパッケージに印刷されています。



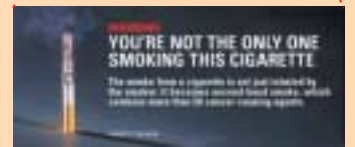
子どもは大人を見て真似する。



たばこは胎児を傷つける。



たばこで性的不能になる可能性がある。



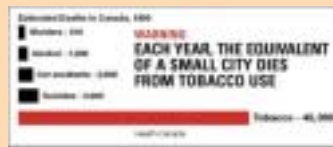
このたばこはあなたひとりだけで吸っているのではない。



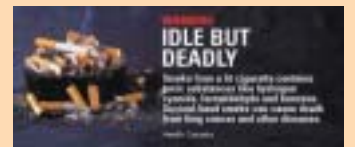
たばこの煙のあるところに青酸ガスがある。



たばこは肺がんを引き起こす。



毎年たばこによって小都市の人口に相当する人数が死亡する。



置いてあるだけでも命をおびやかす。

出典:ヘルス カナダ



- 煙はがん、心臓病、肺気腫、妊娠障害などの原因になる。
- 今禁煙すれば、あなたの健康の重大なリスクは大幅に低減する。
- 妊婦の喫煙は胎児障害、未熟児・低体重児出産を引き起こすおそれがある。



- 50歳以前に心不全で死ぬのはほとんど喫煙者だ。
- たばこの煙は、ヒ素、亜鉛、カドミウムなどの毒物を含んでいる。
- 喫煙は毎日20人のスウェーデン人を殺している。



- あなたの健康を損なうおそれがありますので吸いすぎに注意しましょう。



Smoking kills  
「喫煙は、殺します。」

EU

## たばこの規制に関わる法律

日本には、国民の健康や安全を守るため、このようなたばこに関わる法律があります。

### 未成年者喫煙禁止法...

未成年者はたばこを吸ってはいけない。未成年者にたばこを売ってはいけない。未成年者の喫煙を黙認した大人も罰せられる。

### 健康増進法...

国民の健康のため、喫煙・受動喫煙の防止も盛り込まれている。

## こんな広告、どう思いますか？

たばこの広告には、さまざまなテクニックが使われています。美しい風景や素敵なモデルの写真、プレゼントなどもそのひとつ。なぜこのような工夫がされているのか、考えてみましょう。



クールな刺激

あなたの健康を損なうおそれがありますので  
吸いすぎに注意しましょう。



・この広告をぱっと見たときに感じるイメージは？

.....

.....



ワイルドな味

あなたの健康を損なうおそれがありますので  
吸いすぎに注意しましょう。



・今まで学んできたたばこの害と、広告のイメージを比べて、なぜこのようなイメージを与える工夫がされているのか、考えてみましょう。

.....

.....

.....

情報にまどわされずに、本質を見きわめる力を身につけよう。

## 誘いは、きっぱりことわろう！

友だちや先輩にたばこをすすめられた時、どのようにことわったらいいのでしょうか。みんなで話し合ってみましょう。



だれも見えてないから平気だよ。

.....

.....



みんな吸ってるよ。友だちだったら吸いなよ。

.....

.....



1本ぐらい大丈夫だよ。からだに何の影響もないよ。

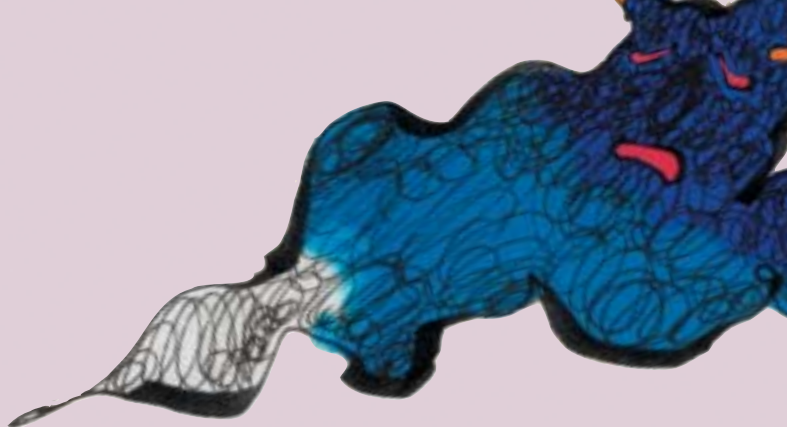
.....

.....



自分の意志をはっきり伝えよう。

# 喫煙Q&A



**Q** 未成年は、なぜ、たばこを吸ってはいけないのですか？

**A** 10代からだは、たばこの影響を受けやすいのです。  
20歳までのからだは、成長期にあたります。この時期に喫煙すると、大人より悪影響を受けることが医学的にも明らかになっています。そのため、「未成年者喫煙禁止法」という法律によって守られているのです。10代で吸いはじめた人は、がんになりやすいという調査結果も出ています。

**Q** たばこを吸っている人が、たばこをやめたいのに、やめられないのはなぜですか？

**A** たばこのニコチンに依存性(強い習慣性)があるからです。  
たばこを吸いたいと思ったとき、それを抑えることができなくなってしまう。これが、ニコチン依存症です。  
喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状があらわれ、なかなかやめられなくなってしまいます。最近はやめられない人のために、禁煙を支援する医療機関も増えてきました。

**Q** 自動販売機で、だれでも、簡単にたばこを買えるのですが...？

**A** 自動販売機は大きな問題。  
国や都道府県等は、規制を強化しつつあります。  
たばこには依存性(強い習慣性)があり、世界の国々では、たばこを簡単に手に入れられる自動販売機は厳しく規制されています。現在、日本にあるたばこの自動販売機の数、約63万台。多くの未成年の身近に存在する状況なので、規制をいっそう強める必要があります。

日本自動販売機工業会 2002年12月

**Q** たばこを吸うと、運動を持続する力がなくなると聞きましたが...？

**A** 運動を持続する力、学習能率も低下します。  
たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血液の流れが変化し、心臓の負担が大きくなります。そのため、長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰え、せきやたんが出たり、息切れしやすくなります。さらに、思考力・学習能率の低下にもつながります。



\*もっと知りたいこと、困っていることがあれば、信頼できる人に相談しよう！

財団法人 日本学校保健会 <http://www.hokenkai.or.jp/3/3-1/3-1.html>

平成16年9月 文部科学省  
財団法人 日本学校保健会へ  
委託し作成しました。