

じゅうどうきつえん　　しゃかい　あ　まえ　　じ　だい
受動喫煙のない社会が当たり前の時代に！

ニコチンは心臓病の原因

タバコを吸う人の多くは、**タバコが心臓病の原因**とは知らずに吸っています。ニコチンは血管を強く収縮させて、血圧上昇や動脈硬化をおこして心臓病の主な原因です。タバコを吸うと4倍心臓病になりやすいというデータがあります。特に、60歳以下で心筋梗塞になった患者さんの多くは、タバコを吸っています。**加熱式タバコでも、ニコチン量は変わらないので、リスクは同じ**と思われます。

罰則付きの受動喫煙防止法が成立

自分はタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされることを「**受動喫煙**」といいます。WHOによれば、「**タバコの煙はどんなにわずかでも安全というレベルはなく、受動喫煙で毎年60万人が死亡している**」と警告しています。

2018年に受動喫煙を防ぐために、罰則付きの受動喫煙防止法ができました。学校や会社、レストラン、酒場を含めた室内では原則禁煙として、違反すると最大50万円の罰金です。2019年7月から公共施設で規制が始まり、2020年4

世界から遅れる日本

世界の禁煙環境は、WHOによって、医療施設、学校、大学、行政機関、会社、レストラン、バー、公共交通機関の8部門に分けて完全禁煙が実施されているかで、評価されています。8分野、すべての公共の場が、**完全禁煙**になっている国が**55か国**となり、南アメリカやオセアニアではほぼすべての国が完全禁煙です。

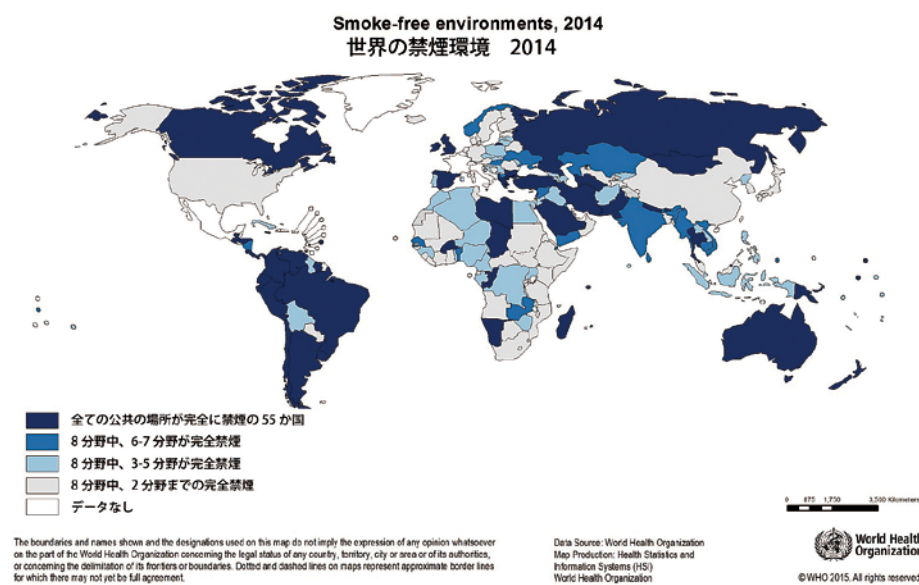
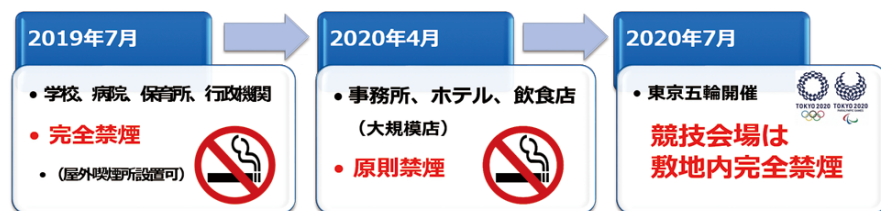
日本で受動喫煙法が始まって、会社、飲食店、バーで屋内喫煙室設置が認められており、最低レベルから**一段階**だけのランク上昇です。

日本の規制は、世界基準からほど遠く、規制の甘さに国際的にも批判の声が出ています。



カナダのタバコ箱警告表示から引用。「タバコは心臓病の主な原因です。タバコを吸うと4倍、心臓病になります。」

月には飲食店でも全面的に始まります。残念なことに、喫煙所の設置が可能だったり、面積の小さい飲食店では「喫煙可」の表示をすれば喫煙できたり、**受動喫煙を完全に防ぐことはできない法律**となっています。



http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/SmokeFreeEnvironments_2014.png

「自由」を守るために、最初の一本を吸わないで

あなたは、タバコを吸うことも吸わないことも「自由」に選ぶことができます。でも一度、タバコを吸い始めると「自由な選択」ができなくなります。ニコチンから逃げることはとても難しいからです。

「**タバコを吸わないで一日が過ぎる**」という当たり前で、簡単なことが、とても大きい宝物なのです。あなたの大切な「自由」を守る一番簡単な方法は、「**最初の一本を吸わないこと**」です。

発行・問い合わせ：公益財団法人やまがた健康推進機構

〒990-9581 山形市蔵王成沢字向久保田2220 Tel:023-688-8333 Fax:023-688-2766

編集：NPO法人山形県喫煙問題研究会 「きれいな空気を子どもたちに」が目標です
関連教材として、かわいいハムスターがナビゲーターとして活躍するデジタル防煙教育教材「がんばればむっち」(低学年向け、高学年向け「病院探検編」の2種類/各1500円)が用意されています。

詳細情報は [山形県喫煙問題](#)

[検索](#)

パンフレット入手は

[やまがた健康推進](#)

[タバコと健康](#)

[検索](#)

第11版 2019/3 50,000部発行



タバコと健康



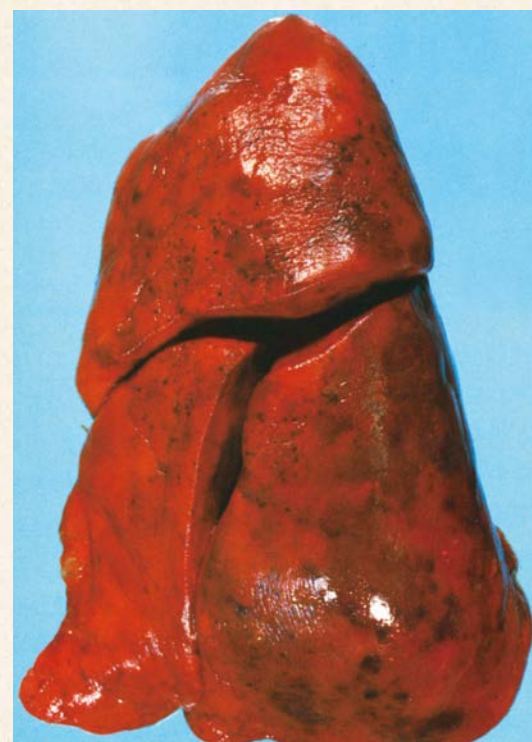
西山保一著「マクロ病理アトラス」第2版、77頁99頁、文光堂、1990より許可を得て転載
タバコを吸う人の肺は、タール(発がん物質)で真っ黒です。大きい肺がんができています。



歯にタールが付着して黒いです。歯ぐきは茶色で、はれていきます。**歯周病**です。将来、歯が抜ける危険が高いです。



一日二箱を吸うと、タバコ代は一日約1000円、一生では**約2000万円**です。タバコ1本で、約6分間、命が短くなります。**平均寿命は10年短**くなります。



西山保一著「マクロ病理アトラス」第2版、77頁99頁、文光堂、1990より許可を得て転載
タバコを吸わない人の肺は**ピンク色**です。



タバコを吸わない人の健康な歯ぐきの色は、「**ピンク色**」です。歯ぐきはひきしまつて、きれいです。一生、自分の歯で食事を楽しめるでしょう。



タバコ代2000万円は自由に使えるお金になります。新しいお家を買うのはいかがでしょうか？10年間、健康で長生きできるオマケも付きます。

あなたはどちららを選びますか？

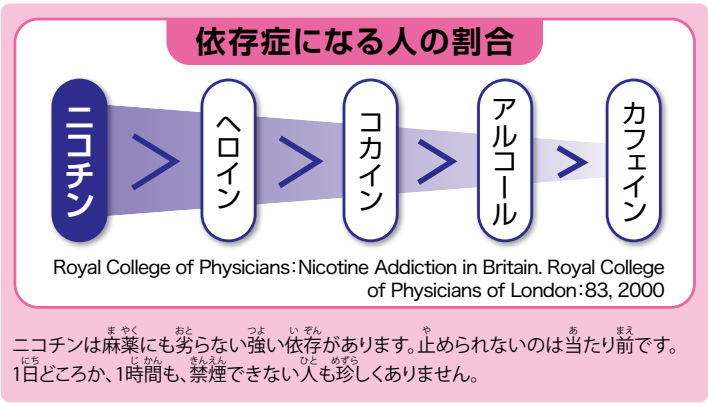
ニコチンの依存性を知ろう

どうしておとなは「健康よりも、タバコが大事」なの？

「タバコと健康のどちらを選えらぶ？」と聞かれて、「タバコ」と答える人はいないと思います。タバコの煙はくさいし、はき気がしたり、のどが痛いたくなったり、けっして、おいしいものではありません。

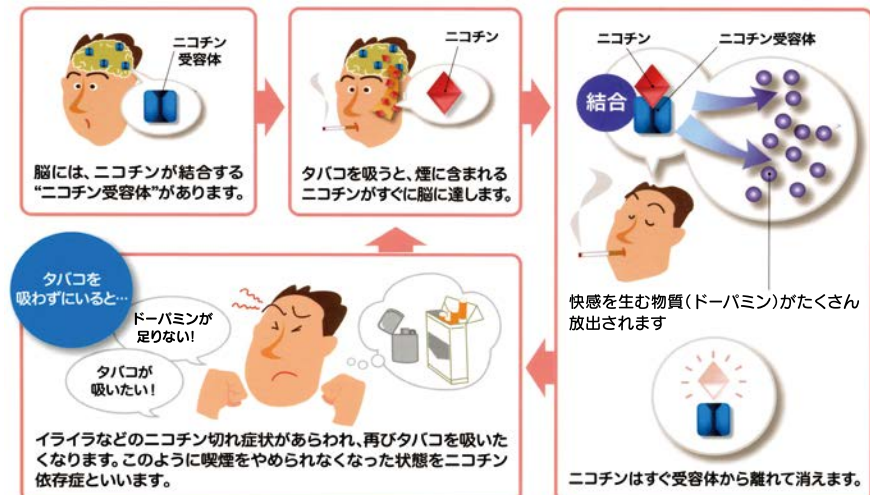
2017年調査では、男性は29.4%の人がタバコを吸っていました。さらに不思議なことに、タバコを吸う人の多くは、「禁煙に何度もチャレンジしている」ことです。

その原因はタバコに含まれる「魔法の薬＝ニコチン」です。ニコチンは、一度使うとなかなか止めることが難しい依存性薬物（ドラッグ）の一つです。実は好きで吸っている人は少なく、止めたくても止められないから吸っている人が多いのです。自分で禁煙できる人は20人に1人くら



いしかないとされています。一度、吸い始めると、止めるのはとても難しいのです。

タバコを吸うことは、ニコチン依存症という病気



脳にはニコチンが結合する「ニコチン受容体」という部分があります。タバコを吸うと、ニコチンはすぐ脳に達します。ニコチンがニコチン受容体に結合すると、脳は快感を生む物質「ドーパミン」をたくさん出して、ホッとした気持ちになります。

禁煙外来で「吸いながら禁煙」を！

医療機関で、ニコチン入りパッチや、飲み薬を用いた「禁煙外来」を行っています。飲み薬では、最初、タバコを止める必要ありません。健康保険が使えるので、総額2万円ほどで禁煙できます。ニコチン切れの症状が少なく、苦労なく成功できます。「もっと早く来ればよかった!」という声を多く聞きます。薬局では、ニコチンガムやパッチを売っていて薬剤師がアドバイスしてくれます。

一人で禁煙するのは、とても大変です。「良い薬があるから専門家に治療をうけて」、と大人に勧めてください。



タバコの害を知ろう

タバコは毒の「たまたばこ」…加熱式タバコは安全？

タバコの煙には、化学物質は4700種以上が含まれて、そのうち、約200種は有害物質とされます。発がん物質はベンツピレンなど70種類以上が含まれています。人が口にするもので、明らかな発がん性物質であることが分かっている唯一のものが、タバコです。世界保健機構（WHO）によると、タバコによる年間死亡者数は、世界で700万人以上です。

アイコスなどの加熱式タバコは安全でしょうか？ 宣伝では有害物質が90%減るそうですが、表では、紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれており、発がん性物質の量も大きく変わらないことが分かります。ニコチンも有害ですし、量が少し減っても、「安全なタバコ」ではありません。米国で販売は許可されていません。

タバコを吸う人は寿命が10年短いことが分かっています。浦島太郎が「たまたばこ」の煙で、年老いたのと同じです。禁煙すれば、吸わない人と同じくらいに寿命が延びることも分かっています。



タバコは多くの病気の原因（オーストラリアのタバコ箱）タバコの病気に関係した、わざと怖い写真が印刷されています。タバコが、舌がんや歯周病、腎がんなどの原因になることを警告しています。

	加熱式タバコ (μg)	紙巻タバコ (μg)	比率 (%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

ホルムアルデヒド：発がん物質、アクロレイン：劇物、ベンズアルデヒド：香料等に使用される刺激性物質
「加熱式タバコと紙巻きタバコ1本中の成分比較」
松崎道幸 武田薬報web「新型タバコだから大丈夫?」から引用

COPD は、肺がんよりこわい病気！

COPD（シーオーピーディ）を知っていますか？タバコが原因で肺が壊れる恐ろしい病気です。患者は日本で500万人以上と多く、セキやタン、息切れが主な症状です。壊れた肺は元にはもどりません。息苦しさは死ぬまで続くので、肺がんよりも怖い病気です。

肺の標本では、タバコを吸う人の肺は真っ黒で穴だらけで、正常な肺が少なくなっています。息苦しさの原因です。左から2番目の75歳女性は、夫がヘビースモーカーだったので、ススやタールで肺が汚れて壊れているのが見えています。他人のタバコでもCOPDになるのです。

桂歌丸さんがこの病気で亡くなったのは有名です。毎日60本のタバコを吸い続けてCOPDになった歌丸さんは、息が苦し



COPDの原因の約90%は、たばこの煙。
(慢性閉塞性肺疾患)

2020年死亡原因 世界第3位 その症状、COPDかもしれません。

☐ セキやたんがある ☐ 急ぐと息が切れる ☐ たばこを吸っている(吸っていた)

あなたの年齢とセキやたんをチェックする検査があります。「COPD啓発」で検索。

早期の診断と治療が大切です。かかりつけの医療機関で相談ください。

COPD啓発プロジェクト 私たちは、COPD啓発プロジェクトを応援しています。
朝日新聞COPD啓発プロジェクトから引用。http://www.asahi.com/ad/copd/