

## タバコにはどんな害があるの!?

タバコって何だと思う?

あなたは将来タバコを吸いたいと思いますか?

タバコの法律について知っている?

新型タバコは大丈夫なのかな?

成長期の子どもがタバコの煙を吸うとどんな影響がありますか?

タバコにはどんな害があるか知っている?



日本医師会「禁煙は愛」ホームページはこちら

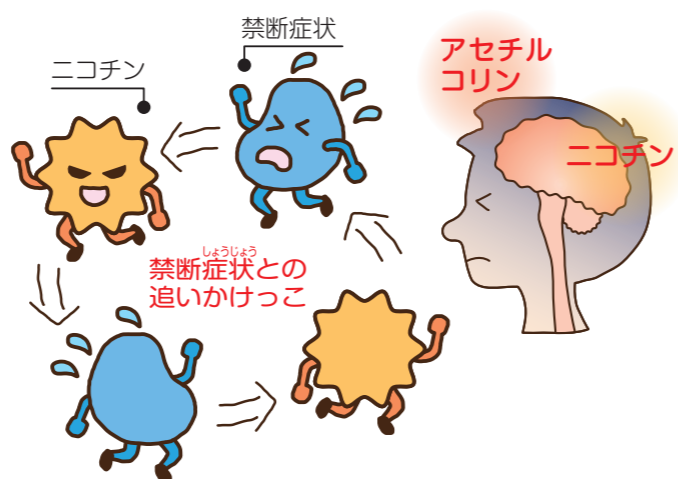
### タバコは何のためにつくられたの?

アメリカ先住民がタバコの葉っぱを燃やすと、普通でない妙な気分になることに気づき、宗教的な儀式に使っていたようです。大航海時代（15世紀から17世紀前半）、ヨーロッパからやって来た人々がそれを見て興味をもち、国に持ち帰り薬物として世界に広めたようです。

「おしえてげんき先生! 私たちのからだのこと」, 社団法人 茨城県医師会」より引用

### タバコはどうしてやめられなくなるの?

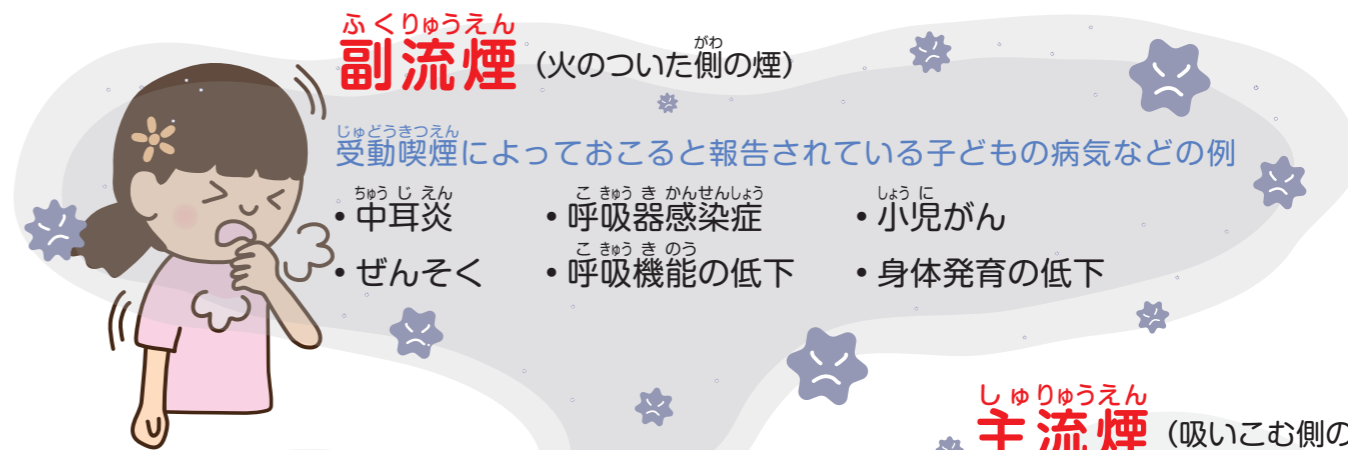
人間の体にはアセチルコリンという神経のつなぎ目で刺激を伝える物質があり、これはニコチンとよく似ています。タバコを吸ってニコチンが体に入ると、この大切なアセチルコリンが出づらな状態になり、ニコチンが切れると頭が働かなくなって、イライラしてきます。それでまた、タバコを吸ってしまいます。一時的にニコチンが神経に働きかけるので、落ち着いたような気分になります。ところが、時間がたちニコチンが少なくなると、落ち着かず、イライラして、またタバコを吸ってしまいます。これが「ニコチン依存症」の症状です。



喫煙者はニコチンに支配された一日を過ごしている

### タバコを吸う人、吸わない人どちらの健康も危険に

「自分はタバコを吸っていないから大丈夫!」と考えていませんか? タバコの煙は吸っている本人はもちろんまわりにいる人の健康にも悪い影響を及ぼします。



副流煙 (火のついた側の煙)

受動喫煙によっておこると報告されている子どもの病気などの例

- 中耳炎
- ぜんそく
- 呼吸器感染症
- 呼吸機能の低下
- 小児がん
- 身体発育の低下

### タバコの煙の中の主な有害物質

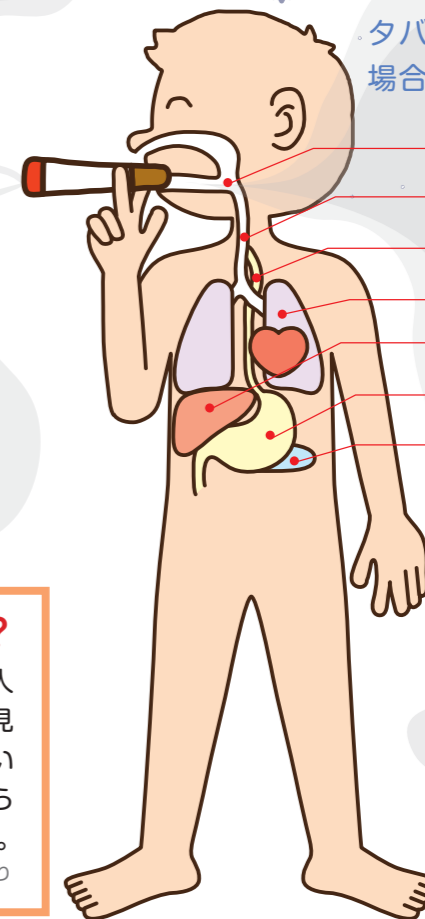
- タール... がんの原因になる
- ニコチン... 血液の流れを悪くする
- 一酸化炭素... 血液の流れを悪くし、体が酸素不足になる

タバコの煙にはPM2.5がいっぱい

主流煙 (吸いこむ側の煙)

タバコを吸わない人と比べた場合のがん死亡率 (男性)

- 口腔がん... 2.9倍
- 喉頭がん... 32.5倍
- 食道がん... 2.2倍
- 肺がん... 4.5倍
- 肝臓がん... 1.5倍
- 胃がん... 1.5倍
- 膵臓がん... 1.6倍



ぜんそく

心臓病

### タバコの影響を双子で比べると...?

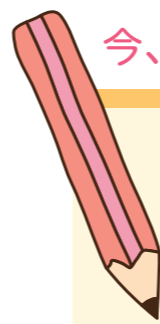


タバコを吸わない人 タバコを吸う人

タバコを吸わない人と吸う人で双子の見た目がこんなに違います。吸う方が明らかに老けて見えます。

BBC サイトより

今、タバコをすすめられたら、あなたなら何て言って断るかな?



# シ - オ - ピ - ディ - COPD

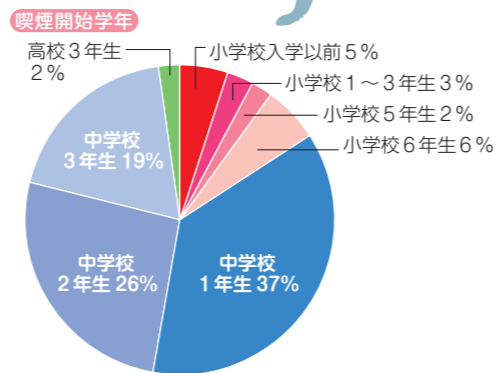
## 沖縄県の死亡率がずっと高いです



COPDは、慢性閉塞性呼吸器疾患という病気で、肺の細胞が壊れたり気道がせまくなっていく病気です。肺の細胞は一度壊れると元に戻らず、進行すると「ストローで呼吸しているよう」「おぼれているような息苦しさ」といった呼吸困難に陥ります。90%以上はタバコが原因というのが分かっています。

沖縄県の喫煙率は減少していますが、男女とも20～40歳代の喫煙率が高く、妊婦の喫煙率も横ばい状態です。喫煙の及ぼす影響について知らせるなど、更なる取り組みが必要です。

タバコを吸い始める年齢が若いほどニコチン依存症に陥りやすくCOPDや発がんのリスクは高くなる



「未成年喫煙者の禁煙行動を促すアプローチの検証」  
沖縄大学 大城 弘子

## 世界のタバコ事情

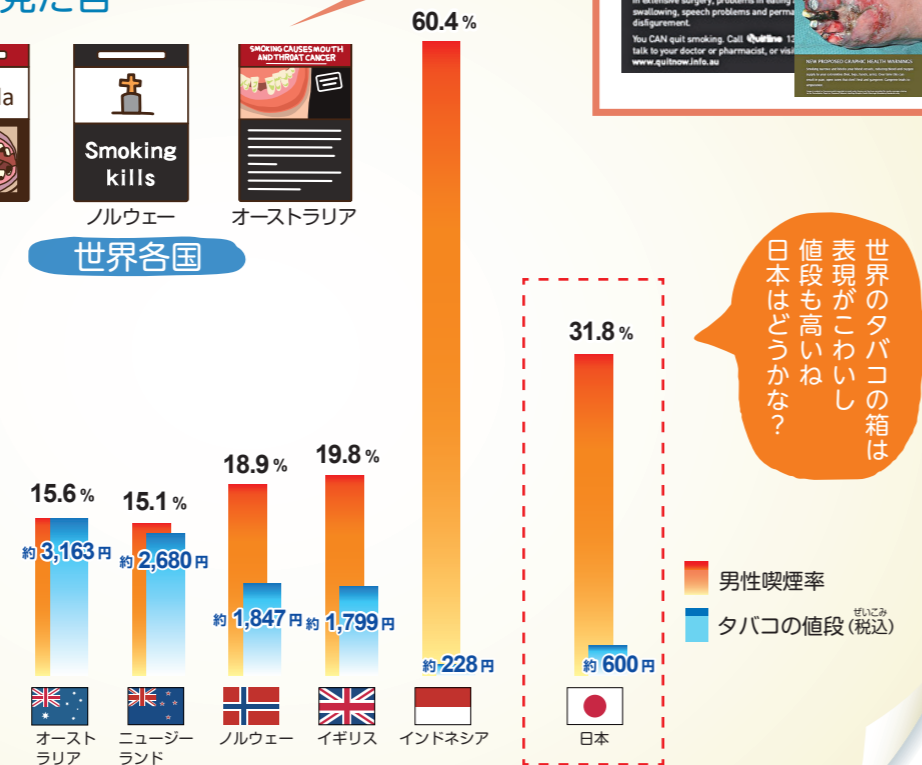
タバコは「体に良くない」ことは世界でも一般的に知られています。私達が住んでいる日本と世界では、箱の見え方や値段、伝え方がぜんぜん違うことを知っていますか？

### 世界のタバコ“箱の見え目”



### 世界の喫煙率と値段

タバコの値段が低いと、喫煙率が高くなります。世界のタバコの喫煙率と値段を比べるとこんなにも違いがあります。

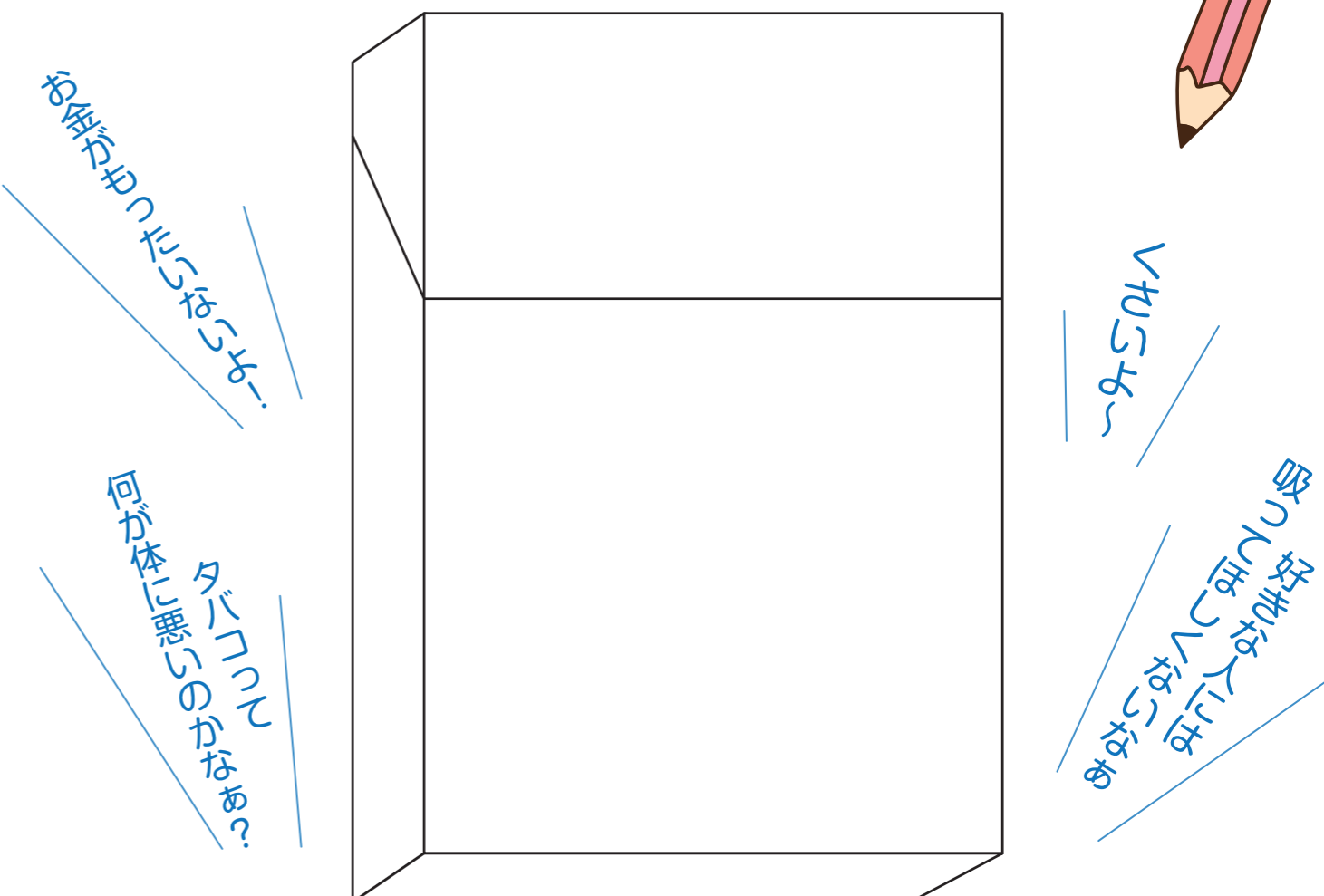


世界のタバコの箱は表現がこわいし値段も高いね日本はどうかな？

※掲載されている金額は、一般的な価格です。

## タバコの恐さを伝える！ タバコの箱をデザインしてみよう

君ならどんなイラストや言葉を入れる？



どのような思いで、パッケージを作りましたか？

.....

.....

.....

タバコを世界から無くすアイデアを書いてみよう！

.....

.....

.....

あなたなら日本のタバコの値段をいくらにしますか？  円