

たばこは吸わないのが大事！ ～喫煙か健康か、選ぶのはあなた～

二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の喫煙を禁止する法律です。
また満20歳未満の者の喫煙を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、たばこの販売者は処罰の対象となります。
2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、たばこに関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

たばこが若者に及ぼす影響

- 肺がんや心筋梗塞にかかるリスクが高い。
- 禁煙の成功率が低く、より重症のニコチン依存になりやすい。
- たばこは薬物乱用につながる危険が高い。満20歳未満の者の喫煙は、飲酒と共に大麻・覚醒剤・麻薬などの薬物乱用の入り口になっている例が多く見られる。
- ホルモンに変調をきたし、月経不順や不妊の原因となる可能性がある。特に妊娠中の喫煙は胎児の発育不良や流産、早産につながる。



たばこに含まれる有害物質

約5,300種類の化学物質がのどや肺だけでなく全身に悪影響を与えます。また、70種類以上の発がん物質が含まれているため、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、がんで死亡する危険が高くなります。

非喫煙者の病気による死亡リスクを1とした場合の喫煙者の死亡リスク

男性	女性
死亡全体・・・1.6倍	死亡全体・・・1.8倍
がん……………2倍	がん……………1.6倍

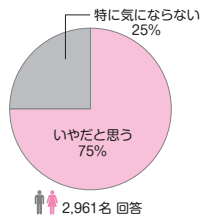
祖父江氏らによる「たばこの悪影響に関する研究」より抜粋

ニコチン依存症とは

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性の薬物です。長く喫煙している人がたばこを吸わないでいると、血中ニコチン濃度が低下して、イライラしたり、苦痛、不安、ふるえ、眠気、あくび、だるさなどの離脱症状が現れます。そのため、たばこを吸わずにはいられなくなるのがニコチン依存症です。たばこをなかなかやめられないのは、意志が弱いだけではなく、ニコチン依存という状態に陥るからなのです。

群馬県内の大学生に聞きました！

たばこを吸う友人をどう思いますか？



たばこは「毒のカンヅメ」～副流煙と受動喫煙～

たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」と空気中に分散する「副流煙」があります。他人のたばこの副流煙や呼出煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。

副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙の数十倍のほるものもあり、副流煙の方がむしろ有害と言えます（ニコチン3倍、タール3倍、ニッケル30倍、カドミウム7倍、一酸化炭素5倍）。

喫煙者の周囲にいる人は副流煙に汚染された空気を吸い込むことになり、咳や頭痛などの症状にとどまらず、呼吸機能の低下、さらには狭心症や肺がんなどの脅威にさらされます。

禁煙への道

- 喫煙をしている人は「禁煙宣言」をしましょう。
 - ニコチンガム / ニコチンパッチを上手に使いましょう。（薬局で購入できます）
 - 病院の禁煙外来を受診しましょう。（健康保険が適用されます）
 - 禁煙支援プログラムを活用しましょう。（インターネット禁煙支援サービスも開設されています）
- 具体的な方法を知りたい方は、各大学の相談窓口にお尋ねください。 —



参考ホームページ

e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>



「e-ヘルスネット」
「たばこ」で検索

たばこQ&A

高崎健康福祉大学学内禁煙化プロジェクト 東福寺幾夫 教授に聞きました！

軽いたばこなら健康に及ぼす影響は少ないので大丈夫？

軽いたばこに替えても、喫煙者のニコチン依存度に変化はありません。健康を考えて、軽いたばこに変えたとしても、より深く煙を吸い込んだり、吸うピッチが早まる、本数が増えるなど、むしろ健康に逆効果をもたらす場合が多くなると考えられます。

たばこが集中力を高める？ たばこを吸うと頭がすっきりする？

喫煙者は体内のニコチンが切れてくると、イライラして落ち着かなくなります。そんなときにたばこを吸えば、イライラはすぐに治まり、頭がすっきりし、集中力が増すと感じますが、実はニコチン禁断症状によるイライラが治まり、「普通の状態」に戻っただけなのです。

たばこは、ストレスを解消する？

喫煙によって解消されるストレスは、「たばこを吸えないストレス」に過ぎません。

たばこを吸うとやせる？ たばこをやめると太る？

たばこに含まれるニコチンには、食欲をおさたりする作用がありますが、たばこを吸うことで体重減少が見られる場合は、胃が荒れて食欲がなくなり、味覚も鈍化するため、食事摂取量が減り、「やつれている」ためです。たばこをやめて太る場合は、一過性の場合が多いです。禁煙することで味覚が改善し、食欲ももどり「健康」になったためです。食事が楽しめるようになった分、身体はより活発に、活動的になっているはずですよ。

ただ、「口がさみしいから」とつい食べ物を口にしてしまったり、「食べ物が美味しく感じるようになって…」と食べ過ぎてしまったりする事があるので注意が必要です。

加熱式たばこだから大丈夫？

「加熱式たばこだから安全」ということはありません。最近、新たに加熱式たばこが登場し、その利用が広がっています。紙巻きたばこの違いは、煙がでないこと、一酸化炭素がほとんど含まれないことなどです。その健康リスクについては登場して間もないため、疫学的研究も進んでおらず、評価も定まっていません。しかし、喫煙者が吐き出した煙のにおいに不快感を感じる人は少なくありません。日本呼吸器学会では、紙巻きたばこ同様に有害物質の取り込みと周囲の人への受動喫煙の危険性を指摘しています。また加熱式たばこもニコチンを吸引するため依存性が発生することについては、紙巻きたばこ変わりありません。

友人の車の中がたばこ臭くて気になります。 臭いだけなら害はない？

臭いの元は煙成分の残留物です。あなたは友人の車の中で受動喫煙をしています。受動喫煙には、タバコの先から立ち上る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙を吸う二次喫煙の他に、煙の残留物(ニコチンやタールやその化学変化物)を体内に取り込む三次喫煙があります。煙は、喫煙者の皮膚や髪、衣類や床・カーテンなどにも付着します。それらに触れることにより残留物が体内へ取り込まれます。窓を開け煙を外に逃しても、残留物は臭いとして車内にとどまります。消臭剤は、臭いを軽減させても受動喫煙の有害性をなくすものではありません。

未成年は、「禁煙」となっていない飲食店でのアルバイトはできないって本当？

本当です。2020年4月から改正健康増進法の施行により、原則、屋内は全面禁煙となりました。一部喫煙可能な飲食店は残りましたが、受動喫煙防止の観点から未成年者はその空間に立ち入ることはできません。また、未成年者を喫煙可能空間に立ち入らせないことは、施設管理者の義務です。飲食店でアルバイトをする学生は多いと思いますが「未成年者は喫煙可能空間に立ち入り禁止」をよく理解しておいてください。

空气中に漂うたばこの煙を吸い込む受動喫煙を二次喫煙といいます。受動喫煙はそれだけではありません。喫煙に使用された部屋や喫煙者の皮膚・頭髪や着衣、室内の壁・カーテンなどに独特の臭いがしますが、臭いは付着した煙の残留物質が揮発したものです。それらを吸入したり触れたりすることを三次喫煙と言い、その影響を最も強く受けるのが、床を這い、壁や家具に手をつけて歩く乳幼児とペットです。彼らは自らの意思で三次喫煙を防止することができないため、そこに住む人が三次喫煙の防止対策を行う必要があります。

2022年に高崎健康福祉大学で実施した禁煙アンケート結果によると、学生の家庭では両親とも非喫煙者が65.0%、父親のみ喫煙者が25.7%、母親のみ喫煙者が4.0%、両親ともに喫煙者が5.3%でした。どこの家庭でも受動喫煙防止を意識して、庭先や換気扇の下などでたばこを吸っていると思われる。しかし喫煙者の身体や衣服に付着したタールが三次喫煙と言う受動喫煙を引き起こすことはご存じないかもしれません。それを防止するには、禁煙以外に方法はありません。皆さんも、将来家庭を持ち子育てする時が来たときに、子供たちに二次喫煙、三次喫煙のない快適な環境を提供できるよう、たばこには手を出さない、もし吸っていたら、卒業するまでには是非やめてください。禁煙外来を利用するとやめやすいでしょう。