



「けんとくんとニコチン大魔王」はいかがでしたか？  
 タバコの害について、少しわかってもらえたかな？  
 私たち「相模原市健康づくり普及員連絡会」は  
 健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。  
 タバコの害について皆さんに知ってもらって  
 少しでも、受動喫煙の害が減るといいなあと思って  
 活動しています。  
 では、さっきの紙芝居で勉強したことを、もう一度  
 おさらいしてみましょう。



◆これは何て読むかわかりますか？  
 ◆そうです「じゅどうきつえん」ですよ。  
 皆さん、良く覚えてくれましたね。ありがとう。  
 ◆受動喫煙という言葉は、自分がタバコを  
 吸わなくてもタバコの煙を吸わされてしまうことを  
 言うんですよ。わかったかな？むずかしい？  
 受動喫煙という言葉は、これから何回も出てきます。  
 とても重要な言葉ですから覚えてくださいね。



◆タバコには3種類の煙がありましたよね。  
 ◆1つ目。タバコを吸った人の体の中に入る煙りは  
 何と言いますか？◆はい、主流煙ですね。  
 ◆では2つ目。タバコを吸った人が吐いた煙は？  
 ◆そうです。呼出煙ですよ。  
 ◆そして3つ目。タバコの先から出ている煙は…？  
 ◆正解。副流煙ですよ。皆さん良くできました。  
 そして◆呼出煙と副流煙を吸ってしまうことを  
 何と言いますか？◆はい「受動喫煙」と言いますね。



◆ではここで問題です。  
 副流煙（タバコの先から出ている煙）と  
 主流煙（タバコを吸っている人の体に入る煙）では  
 どちらの方が、有害物質（体に悪いもの）が多く  
 入っているでしょうか？  
 さあ、どっちかな？  
 ◆副流煙だと思う人？  
 ◆主流煙だと思う人？



◆答えは副流煙。実はタバコの中から出ている煙副流煙の方が主流煙より何倍も害があるんだよね。

◆自分はタバコを吸わなくても害があります。

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。

この3つを「3大有害物質」と言います。

◆ニコチンは主流煙の2.8倍 ◆タールは3.4倍


◆一酸化炭素は4.7倍も主流煙より副流煙の方が有害物質（体に悪い物質）が入っています。

では3大有害物質についておさらいしてみましょうね。

**ニコチン**

**依存症を引き起こします**

- ・依存症は **やめたくてもやめられなくなる**こと（麻薬と同じで **脳に刺激を与えるから**）
- ・血液の流れが悪くなるので **心臓や血管の病気の原因**になります
- ・身体**の成長の邪魔**をします



◆まずは一番怖い、ニコチンです。覚えてるかな？

◆ニコチンは依存症を引き起こします。

◆依存症と言うのは、**どういうこと**だっけ？

◆そうです。タバコをやめたくなくてもやめられなくなってしまうことを言います。

◆それは、麻薬と同じで**脳に刺激を与えるから**です。

◆それから、ニコチンは**血液の流れを悪く**してしまうので心臓や血管の病気の原因になります。

◆そして今、皆さんに一番大切な、身体**の成長や発達**を邪魔してしまう怖い物質なのです。

**タバコがやめられない**  
～ニコチンが思考・行動を支配する～

**ニコチンはたった7秒で全身を回り脳を刺激！**



**ニコチン**

日本外科学会タバコ問題検討会  
2010.11.14より改定

◆体の中に入ったニコチンは

◆たった7秒で全身を回って、**脳に刺激**を与えます。

繰り返しタバコを吸っていると、**脳がいつもニコチンを欲**しがようになるので、やめられなくなってしまう。

◆タバコ**の害**を知って、タバコをやめようとか**な**あと思っても、なかなかやめられないのは、ニコチンが**脳を刺激**してしまうからなのです。依存症という病気なのでタバコがやめられなくなってしまう。

**タール**

タバコの葉を燃やすとでる茶色いベタベタした物質で有害物質が**200種類以上**入っている

- ・発ガン物質は**60種類以上**
- ・気管支や肺の表面に付いて炎症をおこします

◆この炎症は**ゆっくり進行**して肺がんやCOPDなど肺の病気になります



◆2つ目はタールです。

◆タールはタバコの葉っぱを燃やすと出てくる茶色いベタベタした物質で、有害物質と言って体に悪いものが、たくさん入っています。何種類入っていると思いますか？ ◆なんと200種類以上も入っています。

◆そのうち発ガン物質が60種類以上も入っています。

◆そして、気管支や肺の表面にくっついて炎症をおこして病気の原因になります。そして

◆その炎症はゆっくり進行して、肺がんやCOPDという肺の病気になってしまいます。



たばこを吸うと肺はどうなる？



タールがたまる

**タバコは依存性が強いのでやめられなくなる！**


**一酸化炭素**

**全身が酸素欠乏状態になります**

★酸素が足りなくなると一番反応を示すのは **脳** で、脳細胞の働きが悪くなります。

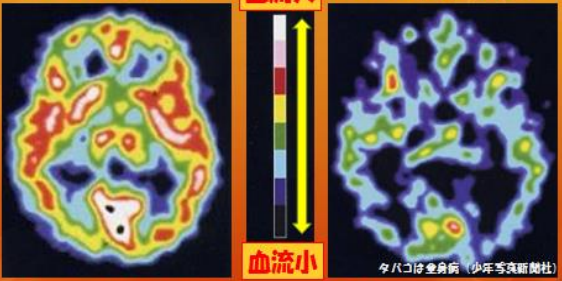
★一酸化炭素は色も臭いも刺激もないので目に見えませんし普段は苦しさも感じません。

**運動をするとすぐ息がきれて苦しくなる**



**タバコを吸うと脳の中の血液の流れは**

タバコを吸う前      血流大      タバコを吸った後      血流小



血液の流れが良い      タバコを吸う      血液の流れが悪くなる

**一酸化炭素が酸素をはこぶじゃまをするので酸素欠乏状態に！**

**かいわれ大根の発芽実験**

10月14日



10月14日

資料：栃本県総合教育センター

◆では、タバコを吸うと肺はどうなってしまいますか？

◆そうです。真っ黒になってしまっていますね。

どうしてタバコを吸うと黒くなっちゃうかわかるかな？

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。

肺についてしまうからですね。

◆そして、タバコは依存性が強いので、タバコを

やめたいなと思っても、なかなかやめられなくなります。

すると、このような真っ黒な肺になってしまうのです。

ちょっと怖いね。

◆3つ目は一酸化炭素です。

◆一酸化炭素が体の中に入ると、「酸素欠乏」

という、酸素が足りない状態になってしまいます。

◆酸素が足りなくなると一番反応するのはどこでしょう？

◆実は、皆さんにもとても大事な「脳」なのです。

脳の働きが悪くなり、脳細胞の破壊につながります。

◆でも、一酸化炭素は色も臭いも刺激もなく見えないし

特別苦しくもならないので普段、私たちは気づきません。

◆ただ…運動をするとすぐ息が苦しくなのでわかります。

激しい運動はできなくなってしまいます。困りますね。

◆そしてこれはタバコを吸う前の脳の写真ですね。

先程も見ましたが、ピンクや赤・黄色が多いよね？

これは血液の流れが多いということです。

◆でも、タバコを吸うと、脳の血液の流れは

どうになってしまうんだっけ？

◆そうですね。青や黒になってしまいましたね。

◆これは血液の流れが悪くなったということです。

◆一酸化炭素が血液中のヘモグロビンにくっつき、酸素を

運ぶ邪魔をするので、酸素欠乏状態になってしまいます。

◆次は、カイワレ大根の実験です。

左がタバコを入れた水で、右は普通の水道水です。

◆この2つの水で、同じ数のカイワレ大根の種を

育ててみるとどうなるでしょうか？

タバコの液が入っていると、どんな影響があるのかな？

どうなると思う？



◆これは16日目の写真です。どうですか？

長さも違いますが、よく見ると芽が出ている本数も違うよね。わかりますか？

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。

あります。タバコの量をもっと多くした別の実験ではカイワレの芽が全然出なかった、という結果もあります。



◆それから、お父さんやお母さんがタバコを吸うとその子供に影響はあるのかな？どう思いますか？

◆じつは、お父さんやお母さんがタバコを吸う家の子どものおしっこからニコチン代謝物が検出されました。お父さんだけ吸う場合は3.1、お母さんだけの場合は12.3、お父さんとお母さんが吸う場合はなんと16.2という数字が、3歳の子どものおしっこからでてしまいました。これは、お父さんやお母さんがタバコを吸っていると受動喫煙の結果、子どもにも影響がありますよ、ということなんです。どうかな？ちょっと、困っちゃったよね。



◆そこで、私たちの住んでいる神奈川県では、タバコの害から皆さんを守るために「受動喫煙防止条例」という決まりが◆日本で初めて平成22年4月に作られました。

◆このマークは見たことあるかな？

これは受動喫煙防止条例のキャンペーン用のマークです。すわんゾウと言って、象の鼻がタバコになってるよね。そしてスワン（白鳥）がその煙を嫌がっているね。吸わない人には吸わせない、というキャッチフレーズで受動喫煙防止を呼び掛けています。



◆ではこのマークは知ってる？

そうです、禁煙のマークですね。

ここでタバコを吸ってはいけません、というマークです。これは受動喫煙防止条例に基づく禁煙のマークで

◆多くの人が集まる場所、ファミリーレストランや図書館、駅などが禁煙になっていますよね。

皆さんは知っていましたか？



けん こう ぞう しん ほう  
**健康増進法**



喫煙専用室あり  
Designated smoking room available




加熱式たばこ専用喫煙室あり  
Designated heated tobacco smoking room available



喫煙可能店  
Smoking area

大人の人が一緒でも未成年者は喫煙できる場所に入れません

友達にすすめられたら、どうする？



おまえもタバコ吸ってみろよ！

大人になった気分になれるよ！

一人でいいからこつするなよ



- ・親に怒られる
- ・スポーツをしている
- ・体に毒
- ・吸いたくない
- ・臭くなる

ことわ

**1.きっぱりと断る**

なんど くり かえ ことわ

**2.何度も繰り返し断る**

り ゆう い ことわ

**3.理由を言って断る**




**まとめ**

◆タバコの煙は、タバコを吸っていない人にも害があります！

◆特に、成長期の皆さんには成長の妨げになります！

◆タバコは吸わない！

◆自分の身体を大切に！



◆では、このマークは知っていますか？

これは禁煙の逆で、タバコを吸っても良い場所のマークですね。見たことがありますか？

健康増進法に基づく喫煙室などの標識です。

◆でも、未成年の皆さんは入れませんから注意してくださいね。大人と一緒にでも入れませんよ。

ではここで、一つ質問です。皆さんはタバコを吸ったことがありますか？ ないよね。

◆でも、皆さんが、仲良しの友達にタバコをすすめられたらどうする？ 断れるかな？

◆お前もタバコ吸ってみろよ～、とか

◆大人になった気分になれるよ！なんて誘われたり

◆一人で良い恰好するなよ～なんて言われたらどうする？ちゃんと断れるかな？断れそう？

◆そんな時は、親に怒られるから、スポーツをしているから、体に毒だから、吸いたくないから、臭くなると嫌だからなど、どんな理由でもかまいません。

自分がタバコをなぜ吸いたくないか、よく考えてみてください。そして…

◆とにかく、きっぱりと断りましょう。

何度も繰り返して断りましょう。

吸いたくない理由をきちんと伝えて断ってください。

「絶対に吸わないぞ」という気持ちが必要です。

勇気を出して頑張ってください。できそうですか？

◆では最後にまとめをしましょう。

◆タバコの煙はタバコを吸わない人にも害があるということを、覚えてください。

◆特に今、成長期にある皆さんの身体の成長が止まってしまつては大変です。困りますよね。

◆そして、タバコは吸わない。

どんなことがあつても、吸わないでくださいね。

◆最後に、自分の身体を大切にしてください。

自分の身体は自分で守りましょうね。