

たばこの害から 子ども・妊産婦を守る

2011年第2回禁煙支援者養成研修会
福山すこやかセンター2階地域ケア研修室

たばこってなんだろう？ 「タバコの真実」

～たばこで子どもたちを苦しめないために～



たばこは、ナス科ニコチアナ属の植物を乾燥させたもので、薬理作用のあるニコチンを含んでいます。ニコチンは、植物アルカロイドの一種です。

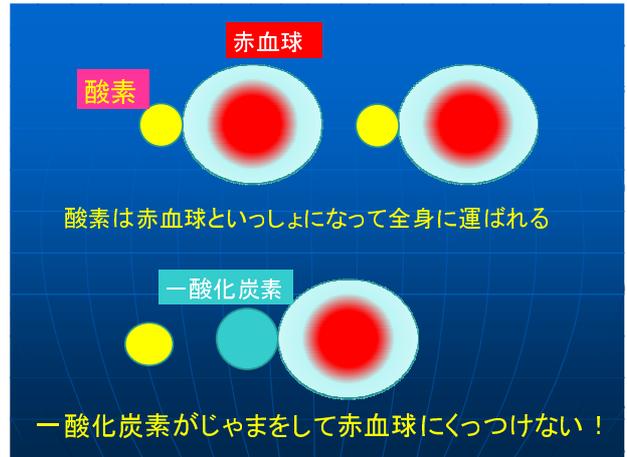
たばこクイズ

Q1: たばこは一日一本なら害はない？

A: そんなことはありません。
一日一本でもニコチンやタールなどの有害物質はかくじつに体をこわしてゆきます。

■ Q2: たばこの有害成分はニコチンとタールだけである？

■ A: いいえ。化学物質は4000種類。
有害成分は200種類。
発ガン物質は60種類以上
ふくまれています。



たばこを吸うと・・・

1. 血管が収縮
2. 一酸化炭素が赤血球の酸素運搬をじゃまする

↓

血液のめぐりが悪くなり、**酸素不足!**

↓

- ・ 脳 → 集中力・記憶力が低下
- ・ 心臓や肺 → 運動がつかなくなる
- ・ ひふ → しわがふえる・はげる



タバコに含まれる有害物質 (200種以上)

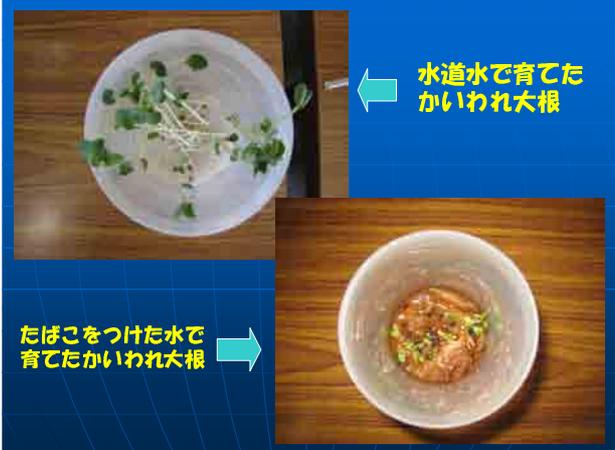
気相	粒子相	毒物
発癌物質 ジメチルニトロソアミン エチルメチルニトロソアミン ジメチルニトロソアミン ニトロソピロリジン 他のニトロソアミン(4種) 塩化ビニール ウレタン 毒物 ホルムアルデヒド シアン化水素 アクロレイン アセトアルデヒド 窒素酸化物 アンモニア ピリジン 一酸化炭素	腫瘍発生物質 ベンツピレン メチルクリセン ベンツフルオランセン ベンツアントラセン ジベンズアクリジン ビレン フルオランセン ベンツペリレン ナフタレン メチルインドール メチルカルバゾール ニトロソノルニコチン ニトロソアミン ナフチラミン ポロニウム ニッケル化合物 カドニウム化合物 ヒ素	ニコチン フェノール クレゾール

4000種以上の化学物質が含まれ、200種以上が有害



- Q3:たばこには体によい成分も入っている？
- A:いいえ。一つも入っていません。

有害成分のみ！



- Q5:たばこを吸っている人と同じ部屋にいても、直接たばこを吸っているわけではないので害はない？
- A:いいえ。たばこの先から出る煙(副流煙)はさらに有害です。

第三者を巻き込む
(家族・恋人・隣に居合わせた人)

- Q6:たばこはやめようと思えばやめるのはかんたんである？
- A:いいえ。ニコチンに依存した体質ができ禁煙はとてむずかしくなります。
- **未成年ではより早く依存ができる**

たばこを吸うとストレス解消になる？

- **なりません！**
- **吸っているのではなく
吸わされている！！**

タバコが吸いたい

禁断症状との追いかっけっこ

たるい、眠い

インフルエンザ落ちたくない

喫煙者はニコチンに支配された一日を暮らしている

平岡敬 著

■ Q4:おとなになって吸い始めれば体に害はない？

■ A:いいえ。おとなになってすいはじめても害は当然あります。こどもではよりはやく害が出るだけです。

成長中の体にダメージ大きい！

血管の内側はこんなに違う 提供 平岡敬文氏

非喫煙者の綺麗な大動脈

喫煙者の大動脈

動脈硬化のため血管が詰まったり破れやすい

くるしい〜

たすけて〜

胎内は酸欠状態

「子供たちにタバコの真実を」平岡敬文より

妊娠・胎児とたばこ

妊娠に気づいたときにはすでに約2ヶ月経過！（絶対敏感期）

↓

- ・ 流産
- ・ 成長障害（未熟児）
- ・ 発達障害（知能・情緒）

喫煙後の脳血流

血流大

血流小

喫煙前の脳血流

脳の血流を単光子断層撮影(SPECT)で見ると、喫煙後は脳の血流が減少していることがわかります。

