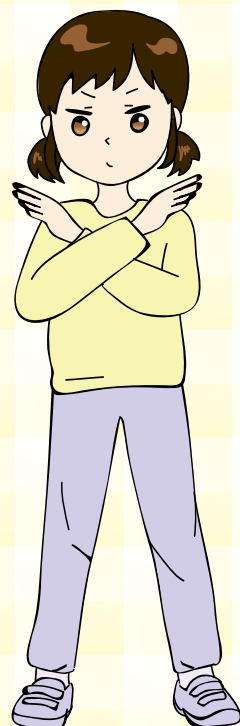


健康な未来を 決めるのは誰？

～たばこの“**恐ろしさ**”を知りましょう～

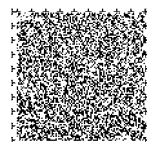
しょう がく せい ばん
《小学生版》



令和7年度 20歳未満喫煙防止・受動喫煙防止ポスターコンクール
最優秀賞(小学生の部) 杉並区立堀之内小学校 八山 明花莉さん



東京都



▶ たばこってどんなもの？

▶ たばこは、タバコの葉を燃やすか加熱して出る煙（蒸気を含む。）を肺に吸い込むものです。

▶ たばこの煙には、約 7,000 種類の化学物質が含まれ、そのうち約 200 種類は体に害がある悪いものです。70 種類以上の「がんになる物質（発がん性物質）」も含まれています。

▶ 代表的なものとして、ニコチン、タール、活性酸素、一酸化炭素があります。



ニコチン

体に悪い依存性のある物質です。血の流れが悪くなります。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

活性酸素

全身の細胞にくっつき、細胞を老化させたり、傷つけたりします。

一酸化炭素

全身の細胞に酸素が運ばれるのを邪魔して、頭がぼんやりしたりします。

▶ 一度吸うと止められないたばこ、「なぜ？」

▶ たばこに含まれるニコチンは、麻薬などに似た依存性があります。

▶ ニコチンがないと、イライラしたり、いつもニコチンが欲しくなったりして、ガマンができなくなってしまう。

▶ そして、このイライラなどをなくしたいために、たばこを吸うことをくり返してしまうのです。この依存性によって、たばこは止めることがとても難しいのです。

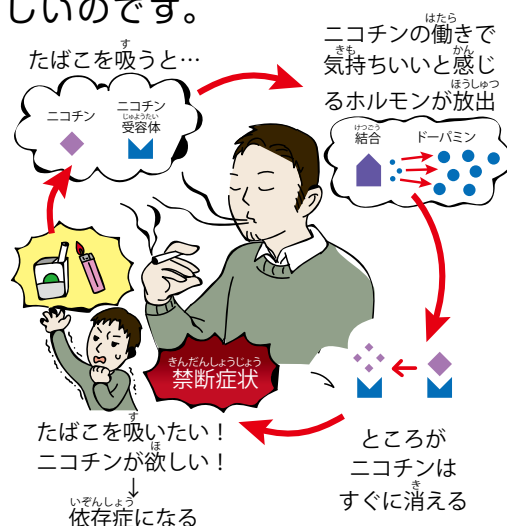
たばこは、違法薬物と同じように依存性が高い！！

依存性スコア

依存性スコアが高いほど、依存性が高いことを示します。



参考：日本禁煙学会「タバコは薬物である」より作成



参考：日本医師会作成「禁煙は愛」

す えいきょう う たばこを吸ったら、からだはどんな影響を受けるの？

➡ あらゆる病気の原因になります。
たばこを吸うと、発がん性物質が血液の中に取り込まれ、全身に流れるので、肺がんだけでなく、全身のがんになりやすくなります。

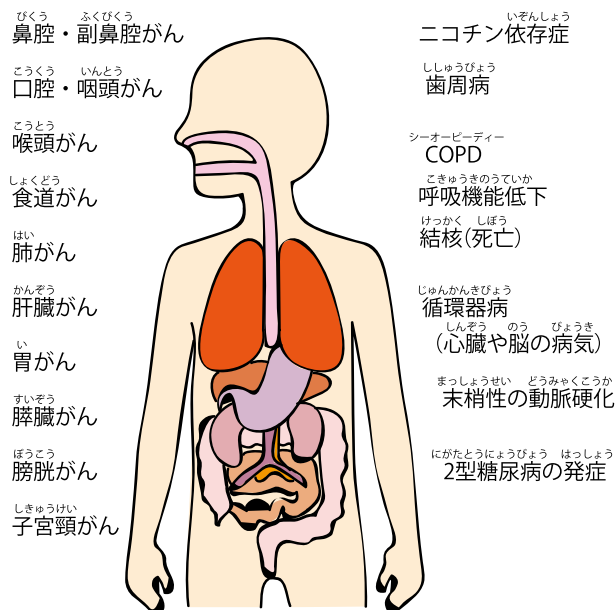
また、心臓や、脳の病気にもなりやすくなります。

➡ 他人のたばこの煙を吸うだけでも、病気になりやすくなります。これを「受動喫煙」といいます。日本でも受動喫煙を防ぐための法律により 2020 年 4 月から規制が始まりました。

➡ 肺がこわされて、うまく空気を吸ったり吐いたりできなくなる「COPD（慢性閉そく性肺疾患）」（※）という病気にもなります。

➡ 脳の働きが低下します。
たばこを吸った後は、脳の酸素が足りない状態になるので、思考力や集中力が落ちてしまいます。

➡ 肌がボロボロになります。
血の流れが悪くなるので、肌のハリやツヤがなくなります。また、活性酸素が肌の細胞を酸化、老化させるため、シワやシミもできやすくなります。



参考：喫煙の健康影響に関する検討会編
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
(平成28年8月)



たばこを
吸っていない人の肺



たばこを
吸っている人の肺

平間敬文「子供達にたばこの真実を」より抜粋



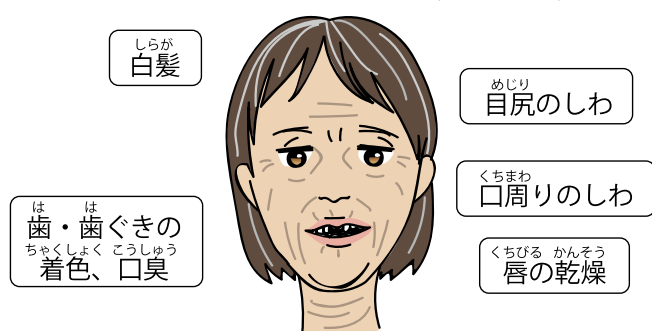
健康な人の歯



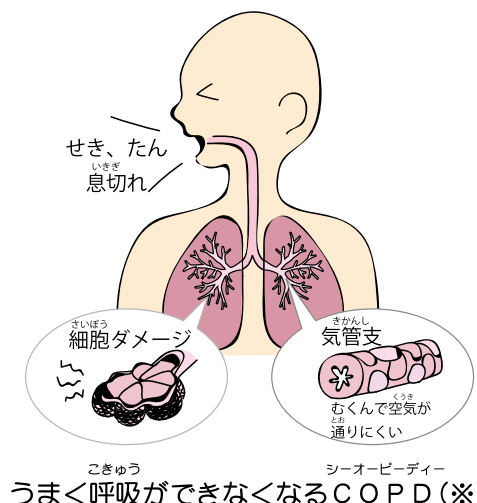
たばこを
吸い続けた人の歯

写真提供：福岡歯科大学 埴岡 隆先生

たばこを吸い続けた人の顔(イメージ)



たばこを吸い続けると顔にも様々な影響が出ます。



うまく呼吸ができなくなるCOPD(※)



なぜ若い時からたばこを吸ってはいけないの？

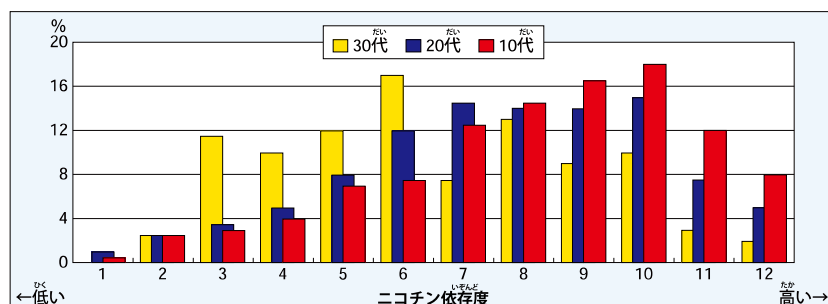
- 体が小さいと、体重当たりの体に悪い物質の量が多くなり、悪影響が大きくなってしまいます。また、成長期の体の細胞は、刺激に対する反応が強いために、体に悪い物質の影響を受けやすくなります。
- 若い時からたばこを吸い始めると、とても長い期間たばこを吸うことになります。その分、体に悪い物質をたくさん体に入れることになります。
- たばこを吸い始めた時期が早い人ほど、肺がんになりやすくなるということも分かっています。
- さらに、
 - 脳が成長している途中なので、ニコチンによる依存になりやすく、たばこを止めにくくなります。
 - 一酸化炭素の影響で、脳や筋肉にも酸素が行き届かなくなるため、集中力や持久力が落ちて、勉強やスポーツなどの成績に影響が出ます。



このような理由から、10代からたばこを吸ってはいけないのです。
法律でも20歳未満の人がたばこを吸うことを禁じています。

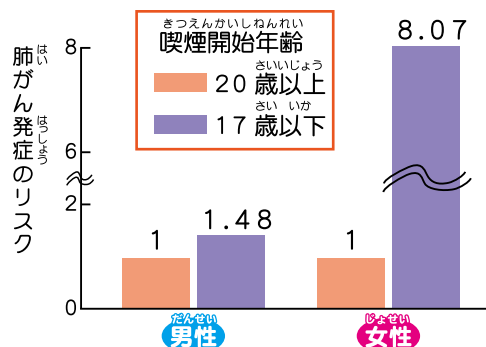
若いうちに吸いはじめるほど止めにくい！

若い時(10代)から吸っている人の方がニコチン依存度が高い



現在喫煙者のニコチン依存度(習慣的喫煙開始年齢別)
平成10年度 喫煙と健康問題に関する実態調査 厚生省

早い喫煙開始は、肺がんになる確率が上がります。

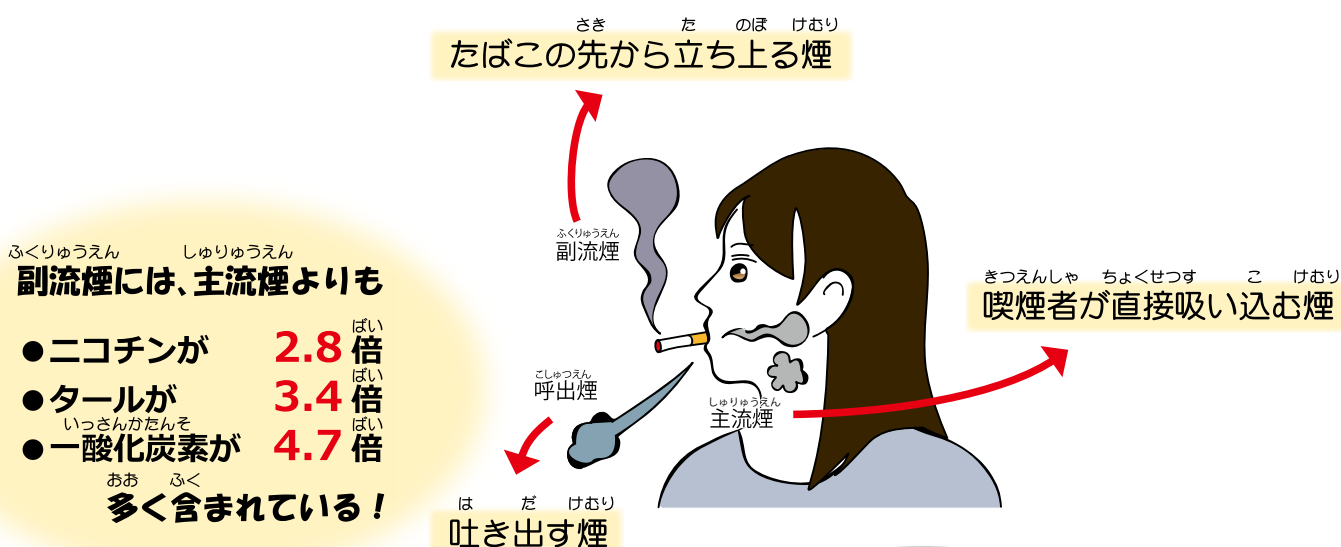


喫煙開始年齢と肺がん発症の関係(原めぐみら、2010年)

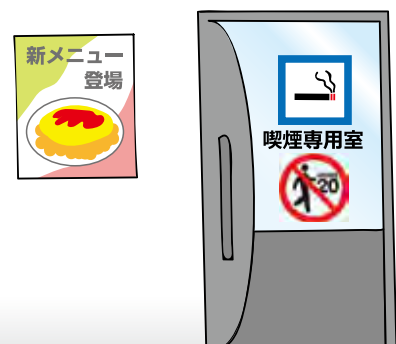


たにん す けむり がい ほんとう 他人が吸ったたばこの煙でも害があるって本当？

- たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」、吐き出された「呼出煙」、火をつけたたばこの先端から立ち上る「副流煙」があります。たばこを吸わない人が、副流煙や呼出煙を吸い込むことでも体に悪い影響があります。これを「受動喫煙」といいます。
- 特に、副流煙には、主流煙以上にたくさんの有害物質が含まれます。
- 副流煙や呼出煙を吸うと、その人自身はたばこを吸っていなくても、やはり肺がんや脳、血管の病気になるやすくなります。

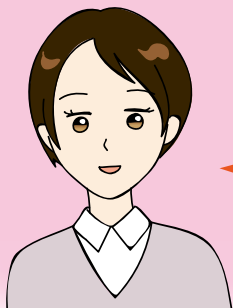


- 受動喫煙をなくすためのルール（法令）がつけられ、2020年4月から多くの人が利用するレストランや事務所などの建物の中では、原則としてたばこを吸うことができなくなっています。ルールに沿った喫煙室の中でだけ、たばこを吸うことができます。



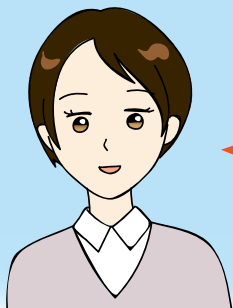
▶ たばこに関する Q & A

Q かわいいパッケージのたばこを見たけど、
それからだもわる体に悪いの？



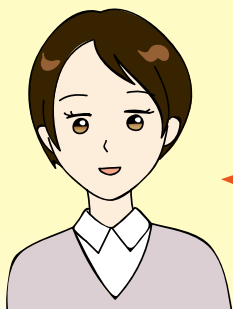
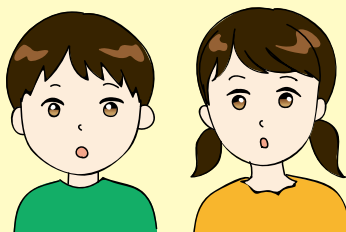
A かわいいパッケージのたばこも、他のたばこほかと全く同じで、
体からだに害がいのある悪いものわるがたくさんふく含まれています。

Q たばこは体からだに悪いとわかっているのに
どうして止やめられないの？



A ニコチンという依存性いぞんせいの高い物質たかがあるからです。
ニコチンがある状態じょうたいで、一度いちどバランスをとってしまった脳のう
は、ニコチンが切きれてくると、今度はバランスが乱みだれてイラ
イラしてしまうため、また吸すってしまうのです。

Q 加熱式たばこなら体からだに影響えいきょうはないの？



A 加熱式たばこにも、体からだに悪いものわるが多くおお含まれており、
心臓しんぞうや血管けっかんの病気びょうきやがんになりやすくなります。また
ニコチンふくを含むため、たばこを止やめにくくなるのです。

▶ みなさんへ

- みなさんは、自分の未来にいろいろな夢をもっていることでしょう。夢を実現していくためには、健康な体が必要です。そのためにも、たばこの害から自分を守ることが大切です。
- たばこはニコチンの影響で止めにくいものです。だから「ちょっとぐらい吸ってもいいかな」、「1本だけなら大丈夫」、などといった軽い気持ちで吸い始めると、その依存性により止められなくなるのです。
- たばこは、自分だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響があります。
- 自分だけでなく、大切な人を守るため、今も、これからも、たばこを吸わないようにしましょう。
- おうちの人など、みなさんの周りにたばこを吸っている人がいたら、「たばこは体に悪いんだよ」と教えてあげましょう。



▶ み 身の回りのたばこの煙について考えてみよう



みなさんの生活の中で、「たばこの煙」を吸いこまないようにするには
どんなことに気を付けたらよいか考えてみましょう。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



保護者の皆様へ

- ❖ 子供たちが喫煙を始める動機は、好奇心による興味本位が多く、親が喫煙していると子供の喫煙率も高くなります。喫煙は様々な疾患に罹患するリスクを高めるなど、健康に悪影響を及ぼします。
- ❖ 喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。本人が喫煙していなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。
- ❖ 特に子供は、乳幼児突然死症候群（SIDS）や、ぜんそく等との関連が科学的に明らかとなっています。子供たちは、自らの意思で受動喫煙を避けることが困難なため、たばこの煙から保護する必要があります。
「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」にも規定があります。詳細はこちら ⇒ 
- ❖ 喫煙される方は、受動喫煙の影響を十分に考慮し、周りに人がいる場所での喫煙はやめましょう。

1日20本喫煙する親の子供の歯肉



13歳の歯肉



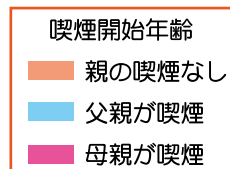
15歳の歯肉

歯肉が黒ずんでしまっています。
喫煙は子供の歯肉にも影響を及ぼします！

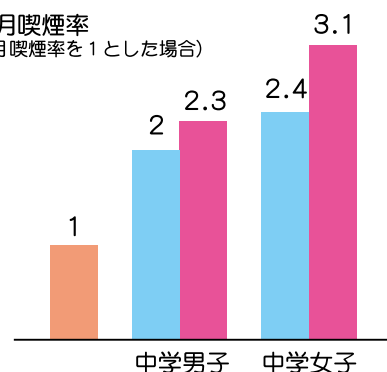
写真提供：愛知学院大学 稲垣 幸司先生

親が喫煙すると子供も喫煙しやすくなります！

親の喫煙状況と子供の月喫煙率
(非喫煙者の親を持つ子供の月喫煙率を1とした場合)



※月喫煙率：
最近1か月間に1日以上
喫煙した者の割合



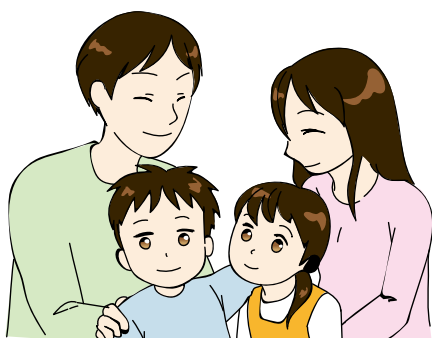
上畑鉄之丞 2001年(平成12年度厚生科学研究)

- ❖ 受動喫煙が健康に及ぼす悪影響を未然に防ぐため、健康増進法と東京都受動喫煙防止条例により、飲食店や商業施設など屋内は原則禁煙となっています。また、喫煙専用室などがある施設には標識が掲示されるようになりました。この標識を参考に、家庭外においても受動喫煙を防止するよう心掛けてください。



飲食店の店頭には、店内禁煙の場合を含め、左のような店内の喫煙状況標識が掲示されています。
受動喫煙にあわないよう、客席で喫煙できない飲食店を選びましょう。

- ❖ 子供たちの喫煙・受動喫煙を防止するためには、たばこの害についての正しい知識とたばこの煙がない環境が大切であり、保護者や周囲の協力が不可欠です。家庭でも、是非、たばこの害について話し合ってください。



登録番号(8)8号 令和8年7月発行

健康な未来を決めるのは誰？
～たばこの“恐ろしさ”を知りましょう～

編集・発行 東京都保健医療局保健政策部健康推進課
電話 03-5320-4361
監修 中央内科クリニック院長 村松弘康先生

石油系溶剤を含まない
インキを使用しています。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。