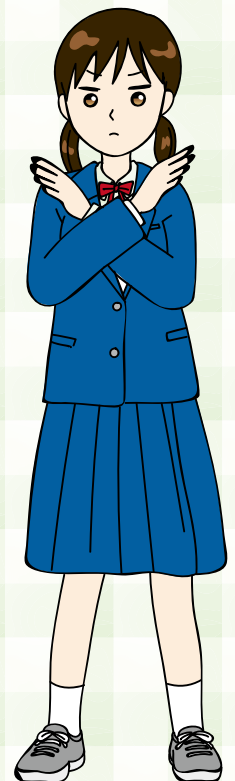


健康な未来を 決めるのは誰？

～たばこの“**恐ろしさ**”を知りましょう～

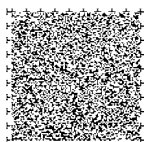
《中学生版》



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(中学生の部) 杉並区立天沼中学校 霜鳥 燦さん

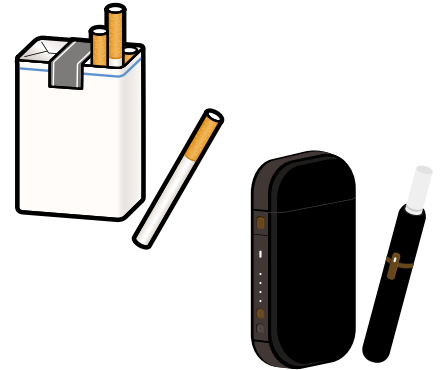


東京都



▶ 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成分です。また、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。
- ▶ 加熱式たばこも、タバコの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙（蒸気）を吸入するたばこ製品であり、ニコチンをはじめ、多くの有害物質が含まれます。
- ▶ たばこに含まれる代表的な有害物質として、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

依存性のある有害物質です。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

タール

やこの成分。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

全身の細胞に付着し、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、意識がもうろうとしたりします。

▶ 一度吸うと止められないたばこ、「なぜ？」

- ▶ たばこは、一度吸い始めると止められなくなります。これは、たばこに含まれるニコチンに、麻薬と同じような依存性があるからです。
- ▶ たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に届き、「気持ちいい」と感じる場合があります。繰り返し吸っているうちに常にニコチンを欲しがるようになってしまいます。
- ▶ たばこを吸う人の中には、たばこを止めたいと思っている人も多いとされていますが、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。

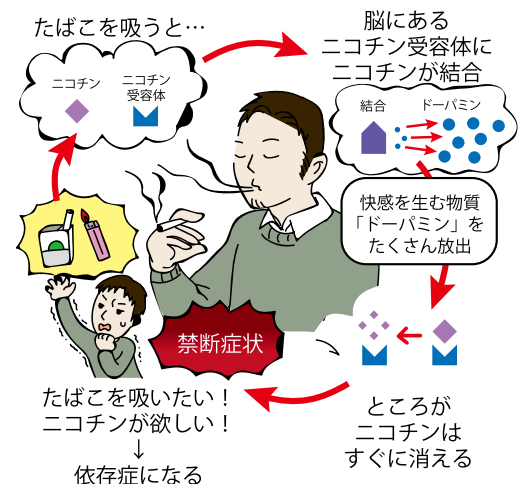
たばこは、違法薬物と同じように依存性が高い！！

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」

▶ たばこを吸ったら、からだはどんな影響を受けるの？

▶ がんや、様々な病気のリスクが高まる

たばこを吸うと、肺がんをはじめとする全身のがんになるリスクが高くなります。また、COPD(※1)や歯周病、脳卒中(※2)、^{きょけつせいしんしつかん}虚血性心疾患(※3)といった循環器病なども、喫煙が原因となる病気です。

▶ 集中力・持久力が低下

たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまうため、勉強に影響を及ぼす場合もあります。また、筋肉も酸素不足になるため、持久力が落ちて運動やスポーツにも悪影響を及ぼします。

▶ 肌が劣化

活性酸素が、肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シワやシミができやすくなったりします。

▶ 口臭がきつくなる

たばこを吸うと、歯肉(歯ぐき)の血流が悪くなり、歯周病の原因となります。また、ヤニで歯も黒ずんでしまいます。

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

脾臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

COPD

呼吸機能低下

結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

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)

たばこを吸い続けた人の顔
(イメージ)

白髪

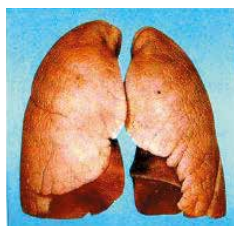
目尻のしわ

口周りのしわ

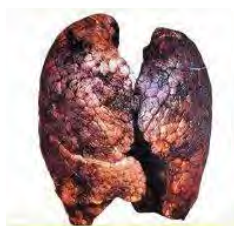
歯・歯ぐきの
着色、口臭

唇の乾燥

たばこを吸い続けると
顔にも様々な影響が出ます。



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

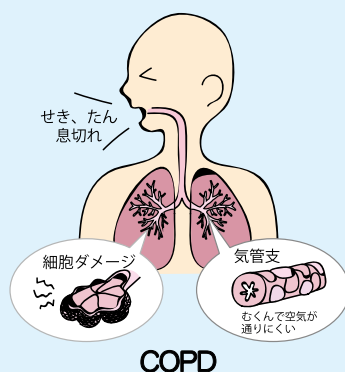
写真提供：福岡歯科大学 埴岡 隆先生

※1 COPD(シーオーピーディー)って何？

COPDは^{まんせいへいそくせいはいしつかん}慢性閉塞性肺疾患のことで、たばこの煙などの有害な空気を吸い込むことで、肺や気道に障害が生じ、空気の出し入れがうまくいなくなる病気です。痰を伴う咳や息切れが何年も続き、重症の場合には、通常の呼吸ができず、酸素ボンベなどが必要な生活になります。

※2 脳卒中：脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気

※3 虚血性心疾患：心臓の周りを通っている冠状動脈が何らかの原因で狭くなり、血流が悪くなって、心筋に十分な酸素が供給できなくなるために発作を起こす病気



▶ たばこを吸うと、産まれてくる子供にも影響があります。

男性 喫煙によって血液の流れが悪くなり、生殖機能や、精子に異常が出ることもあります。

女性 女性の喫煙による妊娠出産への影響として、早産、低出生体重、胎児発育遅延などが挙げられます。また、胎盤の血流障害から、不妊や流産となる可能性が高まります。無事に妊娠・出産をしたとしても、低出生体重児が産まれたり、SIDS(乳幼児突然死症候群)(※)を起こす可能性が高くなります。

妊婦本人が喫煙しなくても、周りの人の喫煙による受動喫煙がSIDSの要因となることも明らかになっています。

妊娠前に禁煙すれば大丈夫・・・？

たばこを吸うと、女性の卵巣内にある卵子は、発がん性物質などの影響を受けます。女性の体内にある卵子は生まれる前に作られ、その後新たに補充されることはありません。そのため、妊娠前だけでなく、普段からたばこを吸わないことが重要です。

※SIDS: 赤ちゃんが事故や窒息などのはっきりした理由もなく、突然亡くなってしまうこと。

▶ なぜ若いうちからたばこを吸ってはいけないの？

➡ 成長期である 10 代の体には、大人よりもたばこの煙の有害成分が影響しやすいのです。そのため、法律でも 20 歳未満の喫煙は禁じられています。

具体的な影響

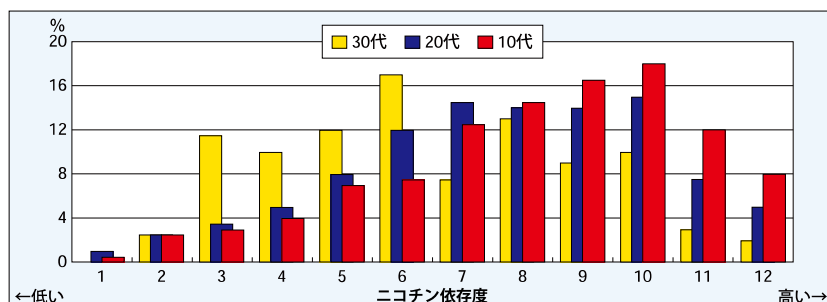
- 脳が成長している途中なので、ニコチンによる依存になりやすく、たばこを止めることが難しくなります。
- 若い時からたばこを吸い始めると、とても長い期間大量の有害成分を体内に取り込むことになります。
- たばこを吸い始めた時期が早い人ほど、肺がんになる確率が上がるということも分かっています。

※吸ったことのあるあなたへ

自分の体への悪影響がある上、多くの人に迷惑をかけるので、喫煙は止めましょう。

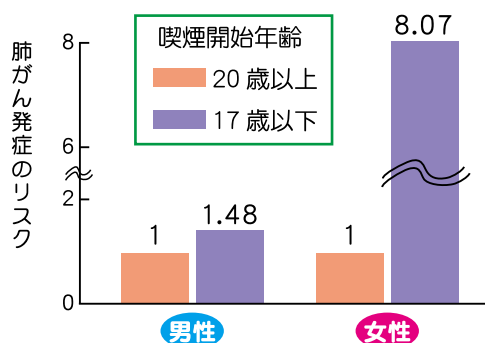
若いうちに吸いはじめるほど止めにくい！

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

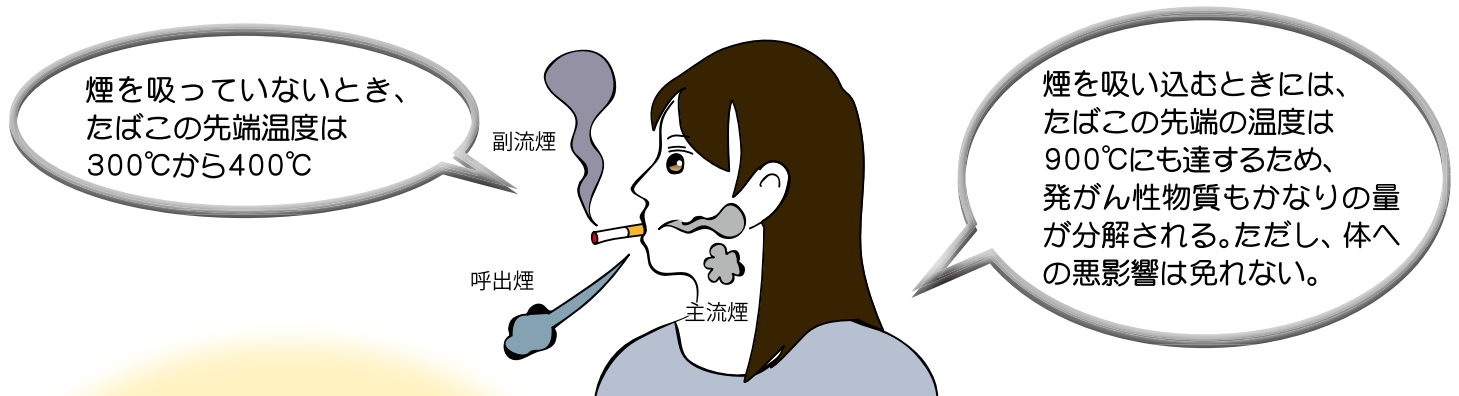
早い喫煙開始は、肺がんになる確率が上がります。



喫煙開始年齢と肺がん発症の関係(原めぐみら、2010 年)

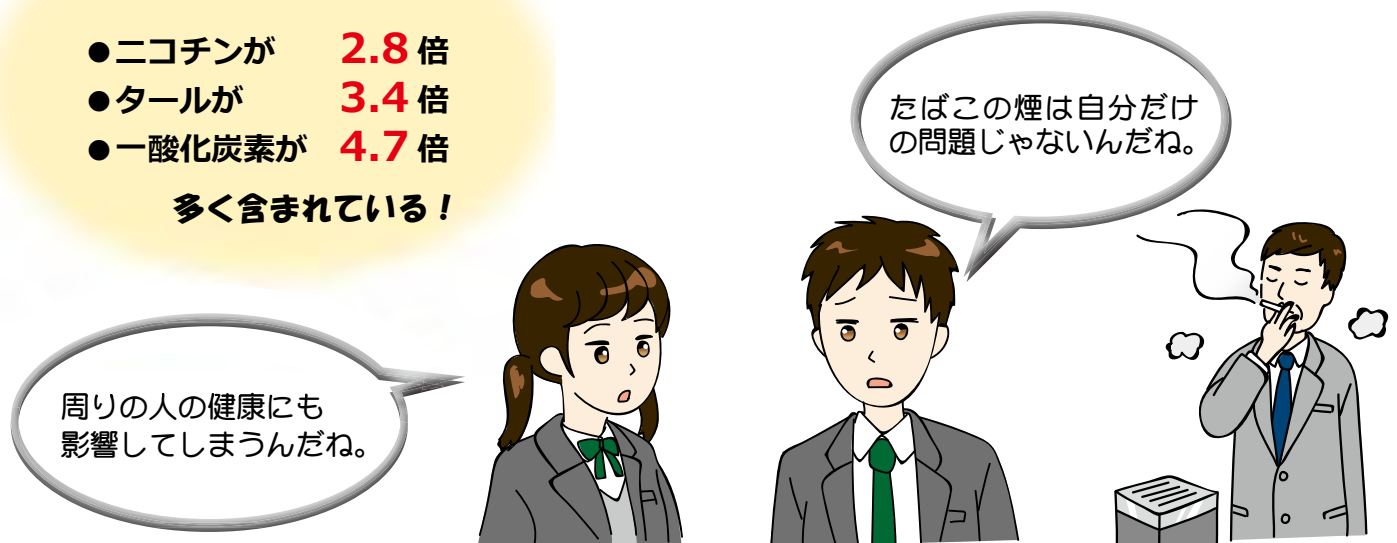
▶ 他人が吸ったたばこの煙でも害があるって本当？

- ▶ 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。副流煙や呼出煙を吸い込むこと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いなくても、やはり肺がんや脳、血管の病気になる可能性が高くなります。



副流煙には、主流煙よりも

- ニコチンが **2.8 倍**
 - タールが **3.4 倍**
 - 一酸化炭素が **4.7 倍**
- 多く含まれている！**



- ▶ 受動喫煙をなくすため、国と東京都は、本格的に受動喫煙を防止するための法令を作りました。
- ▶ 法令に基づき、飲食店や事業所など多くの利用者がいる施設では、原則として屋内禁煙です。喫煙を可能とする場合は喫煙室の設置が必要となり、違反した事業者には罰金が科せられることもあります。また、20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへの立ち入りはできません。



飲食店の店頭には、左のような店内の喫煙状況についての表示がされています。
標識で確認できるので、受動喫煙を避けられるお店を選びましょう。

▶ 誘われても、たばこは断ろう

▶ たばこを吸ってもカッコよくありません。

友達や先輩から喫煙をすすめられても、断りましょう。吸わないという自分の意志で行動することが大事です。



こんなふうに言われたら…

- 一度ぐらい吸っても大丈夫だよ。誰も見ていないし。
- 吸ってみて嫌ならやめればいいじゃん。
- みんな吸ってるよ。友達なら一緒に吸おうよ。
- ストレス解消になるよ。僕もスッキリしたよ。

断り方の例

- 喉が弱いからダメ。ぜんそくだからムリ。
- 集中力が低下するからイヤ。
- 今レギュラー目指してやってるから、体力なくなるのイヤなんだ。
- 歯がヤニで汚れるからイヤ。
- 肌が荒れる、美容によくないからイヤ。
- 自分は吸わないと決めている。
- 他の人が吸っている近くでもケムいからムリ。



たばこの話が出そうになったらその場から離れる、たばこの話が出たら話題を変える、という方法もあるよ！

▶ たばこに関する Q & A

Q たばこを吸っているとお金がかかるっていうけど？



A たばこは吸い続けるととても大きな金額になります。
例えば、一日一箱を吸ったとしたら、1か月約1万8千円、年間約22万円、60年で1,200万円以上のお金がかかることになります。



Q たばこを吸うとやせられるの？



A たばこを吸うことで、味覚が変わり食欲がなくなったり、栄養の吸収が妨げられたりすることがありますが、ダイエットとしての効果はありません。



Q 加熱式などのたばこなら、体に影響はないの？



A たばこには、紙巻たばこの他、加熱式たばこ、ガムたばこ、嗅ぎタバコなどがあります。これらにも、多くの発がん性物質が含まれており、がんや循環器病の発生を増大させます。またニコチンを含むため、依存症を引き起こします。



▶ こんな時、あなたならどうしますか？



友人の家に遊びに行ったら、加熱式たばこを一緒に吸ってみようと言われました。けむりは出ないし、においがいいからバレないよ、それにたばこより体に悪くないからと友人は言っています。あなたはこんなときどうしますか。

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

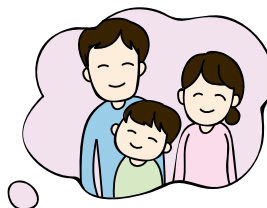
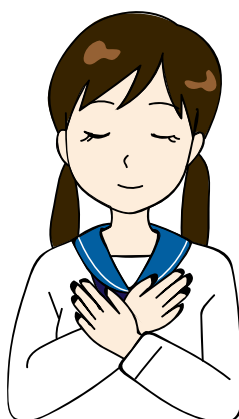
○ _____

○ _____



▶ 健康な未来と大切な人を守るために

- ▶ 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。そのためにまたばこの害から自分を守りましょう。
- ▶ たばこはニコチンの作用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。将来、親になったとき、家族の健康にも悪影響を与えます。たばこを吸っても誰も得をしません。
- ▶ 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。



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



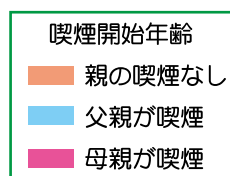
15歳の歯肉

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！

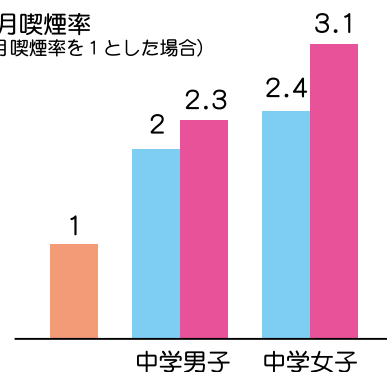
写真提供：愛知学院大学 稲垣 幸司先生

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



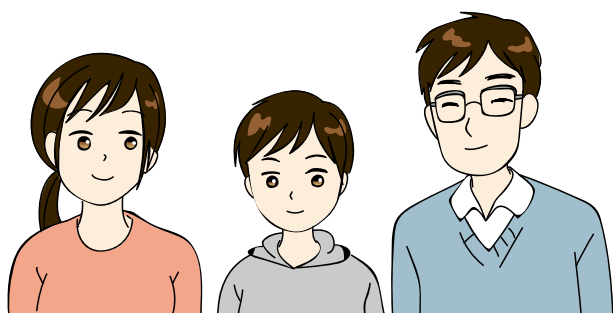
上畑鉄之丞 2001年（平成12年度厚生科学研究）

- ❖ 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。