

## 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。

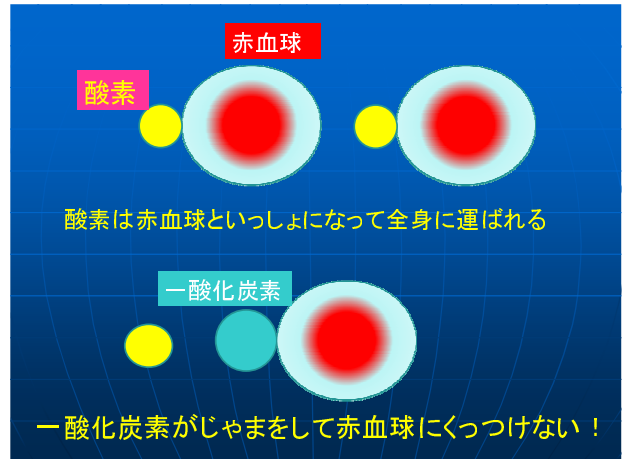
## たばこクイズ

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!**

↓

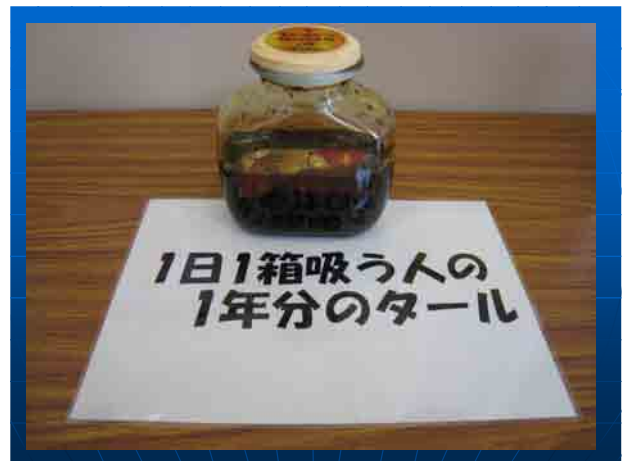
- ・ 脳 → **集中力・記憶力が低下**
- ・ 心臓や肺 → **運動がつかなくなる**
- ・ ひふ → **しわがふえる・はげる**



### タバコに含まれる有害物質 (200種以上)

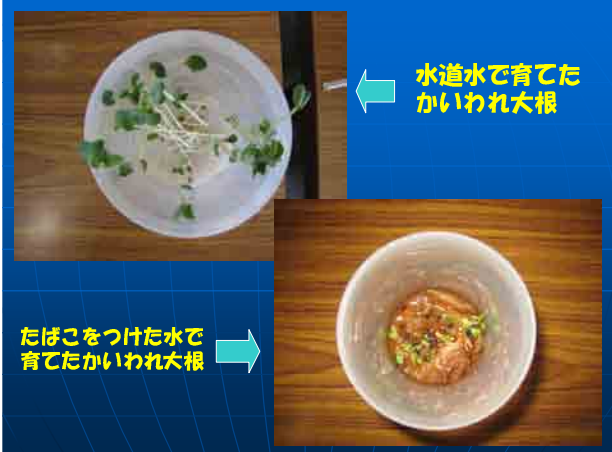
気相	粒子相	毒物
<b>発癌物質</b> ジメチルニトロソアミン エチルメチルニトロソアミン ジメチルニトロソアミン ニトロソピロリジン 他のニトロソアミン(4種) 塩化ビニール ウレタン <b>毒物</b> ホルムアルデヒド シアン化水素 アクロレイン アセトアルデヒド 窒素酸化物 アンモニア ピリジン <b>一酸化炭素</b>	<b>腫瘍発生物質</b> ベンツピレン メチルクリセン ベンツフルオランセン ベンツアントラセン ジベンズアクリジン ビレン フルオランセン ベンツペリレン ナフタレン メチルインドール メチルカルバゾール ニトロソノルニコチン ニトロソアミン ナフチラミン ポ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

