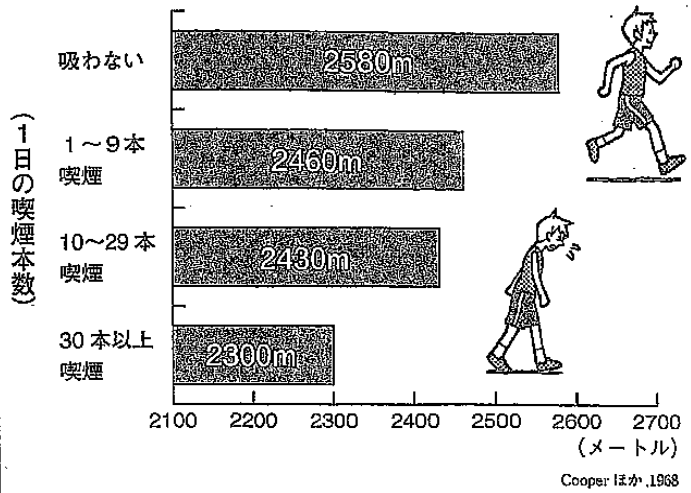


喫煙と運動能力

タバコを吸うと、肺などの呼吸器や心臓などの循環器の機能が低下し、また酸素運搬能力も下がるため、運動能力が低下します。また喫煙により神経の働きが悪くなるため、反応速度も低下します。

右側の図は、12分間一生懸命走ったときに、どれぐらいの距離を走ることができるのか、というものです。タバコを吸う人は早く苦しくなるため、運動能力が落ちることがわかっています。

喫煙と運動能力（12分間で何m走ることができるか）



スモーカーフェイス

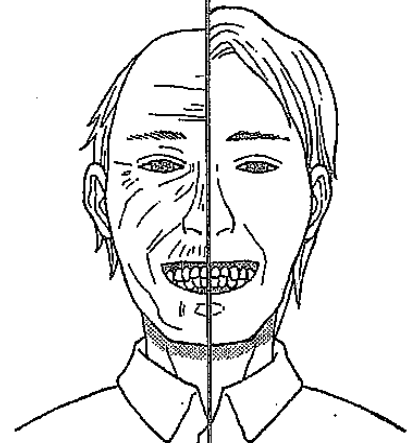
喫煙を続けていると見た目にも大きな影響があります。皮膚にしわができ、はりがなくなり、いわゆる「タバコ顔」と呼ばれるような状態になります。

タバコ顔の特徴

- ・ 頭髪脱毛
- ・ 黒ずんだしみのある皮膚
- ・ 深いしわ
- ・ やつれて病気にみえる表情
- ・ 赤またはオレンジのまだらな顔色
- ・ 歯肉が黒く変化
- ・ 年齢よりも老けた顔立ち

タバコを吸った場合

タバコを吸わなかった場合



Q タバコを吸うとなぜやめにくくなるのですか？

A それはタバコの成分であるニコチンに、依存性があるからです。ニコチンは脳の働きを落としストレスを感じやすくします。喫煙により脳の働きが低下した状態では、喫煙したときだけ通常の状態に戻ります。その結果タバコを脳によい物だと錯覚してしまうのです。



Q なぜ未成年の喫煙は禁止されているのですか？

A 未成年は発育途中にあるため、大人よりも有害物質の影響を受けやすいからです。喫煙開始年齢が低いほど、タバコの依存症になりやすくなります。また、喫煙開始年齢が低いほど、がんにかかる可能性は高くなります。例えば、未成年から始めた1日20本・20年間の喫煙は、30歳以上から始めた1日20本・20年間の喫煙よりも2倍以上肺がん死亡率が高いのです。

出典：平山雄：『ライフスタイルと死亡』タバコ問題情報センター，2001

薬物乱用防止教室の感想を紹介します。

1年1組 木下 明依 さん

私は薬物乱用防止教室を受けて危険ドラッグとか、タバコはぜったいにしたくないなと思いました。危険ドラッグは吸ったら体にいろいろ悪いことがおこるし、脳が破壊されると聞いたので、こわいなと思いました。タバコは吸ったらガンになる可能性が高くなるし、歯がぬけたりするので成人の年になっても絶対に吸いたくない。すすめられても、断ろうと思いました。

1年2組 西川 凜 さん

薬物乱用はすごく怖いと思いました。ラットの実験はねずみがかわいそうだったし、あんなふうになりたくないなと思いました。絶対に使わないようにしたいです。そして、タバコも同じくらいだめなものなんだと知りました。大人になってもぜったいに吸わないようにします。

たくさんのがかかってよかったです。

ありがとうございました。

2年1組 樟 優那 さん

大麻や覚せい剤などを1回でも使用するとそれはもう薬物乱用になるということ。もうひとつは薬物を乱用すると「脳」を破壊し身体がズタズタになるということが分かりました。また、タバコを吸うと肺の色が悪くなったり、歯が抜けたりすることが分かりました。

私はもし、誰かに「やろうよー」や「1回だけやろっ!!」と言われても「ダメ!!ゼッタイ!!」を合言葉に自分からダメと言える人になりたいです。

2年2組 寺嶋 涼菜 さん

薬物は脳を破壊したり、やめようと思ってもやめられない、とてもおそろしいものだと分かりました。

人からの誘いを断ったりする強い意志が必要だと思いました。1度手にすると、2度とやめられないので気をつけたいです。またタバコは周囲への影響が大きいことを知り、おどろきました。身体が悪くなり、やめられなくなるので、タバコは絶対に吸わないようにしようと思います。

3年1組 宮森 康介 さん

薬物乱用防止教室で改めて薬物の恐ろしさが分かりました。保健委員会の劇でもありましたが清原選手が薬物を使っていたことを知ったときは本当に信じられませんでした。僕はそんなことにならないようにしようと思いました。

そして薬物を使用している人がいたらと止めたいと思いました。

3年1組 平田 直也 さん

今日の薬物乱用防止教室で改めて薬物やタバコの恐ろしさを知りました。僕が特におどろいたのは歳の離れた親子だと思っていた写真がなんと、双子だったということです。

タバコを吸うことによりあんなふうになってしまうならば、僕はタバコを吸わないようにしたいです。

今日の教室で学んだことをこれからも忘れずにとしたいと思います。

3年2組 藤岡 真佑 さん

「薬物乱用はダメ、ゼッタイ」を見て一番印象に残ったのは、薬物を吸わされたねずみが他のねずみを食べてしまったところでした。あのねずみがかわいそうでした。

また、タバコを吸った人の吐き出した副流煙の方が主流煙よりも有害であることを知りました。

そして、「薬物を吸おうよ」と誘われても断る心を持ってこれからも過ごしていきたいです。

3年2組 宮本 湊奈 さん

今日の薬物乱用防止教室で、危険ドラッグなどは絶対に使ってはいけないということを再確認することができました。

お医者さんから処方される薬を規定の数以上飲むと、それも薬物乱用になってしまうことを知ることができました。

また、タバコは喫煙者よりも、その周りにいるの方が被害が大きいということが分かりました。

私は20歳になっても、タバコを吸わないようにしたいです。