

5月31日は「世界禁煙デー」

そして、5月31日～6月6日は「禁煙週間」

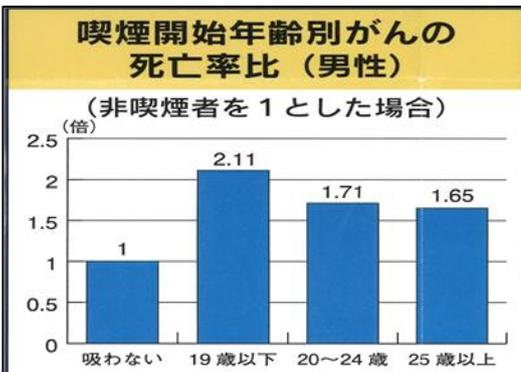
毎年5月31日は、「世界禁煙デー」です。世界保健機構（WHO）が禁煙を推進するために制定した日です。日本ではこれに合わせて5月31日～6月6日までを「禁煙週間」と定めています。皆さんもこの機会に、自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えてみましょう！

成人年齢
18歳でも

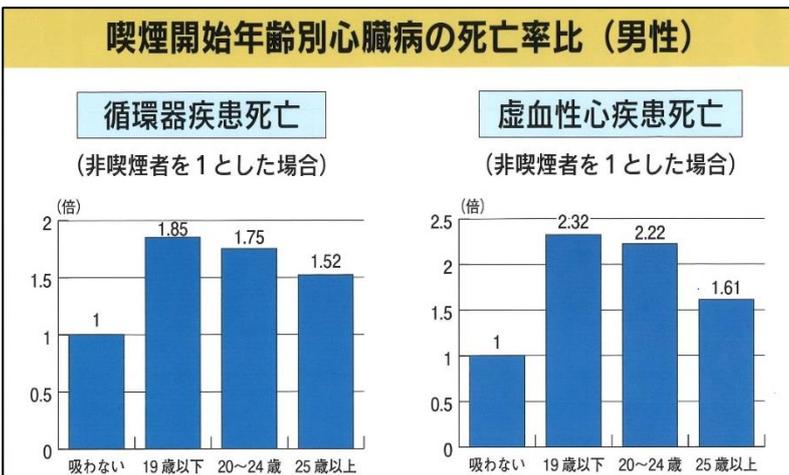
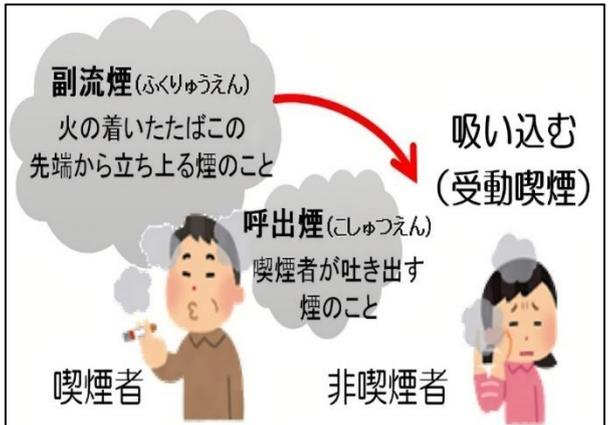
20歳未満の喫煙は禁止

喫煙開始年齢が早いほど、がんや心臓病になるリスクが高まります

昨年（2022年）4月、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、20歳未満の喫煙は、引き続き禁止されています。20歳未満の若い人にとっては、健康への悪影響が大きいので、喫煙開始年齢が低いほど、肺がんなど、各種のがんや心臓の病気にかかるリスクが高くなることが知られています。20歳未満で吸い始めた人では、吸わない人に比べて2倍以上となっています。タバコは一度吸うとやめにくくなるため、友達に誘われても吸わないようにしましょう。



がんと同様、心臓の病気（循環器疾患、虚血性疾患）も喫煙開始年齢が低いほど、死亡率が高くなっています。



副流煙
タバコの先から出る煙

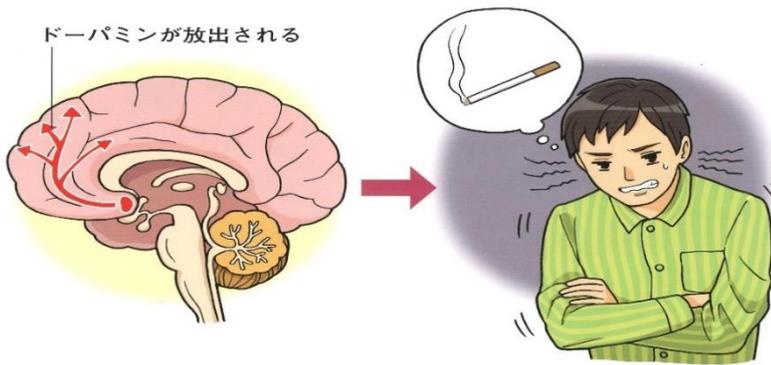
主流煙
喫煙者が吸い込む煙

副流煙は、主流煙よりも

酸素不足をひきおこす	一酸化炭素	4.7倍
発がん物質を含む	タール	3.4倍
喫煙をやめにくくする	ニコチン	2.8倍

喫煙とニコチン依存

ニコチン依存形成の仕組み



喫煙によりニコチンが脳に到達、
脳から快楽物質ドーパミンが出る

ニコチンが切れると
またタバコを吸いたくなる

ニコチンが切れるとドーパミンの分泌が低下し、いらいらなどが生じますが、タバコを吸うとドーパミンが出て解消するため、やめられなくなります。



友達からタバコを誘われても、しっかりと断ることが大切です。

【タバコのクイズ】

第1問 タバコの煙には有害物質が入っています。三大有害物質と言われるものは「タール」と「一酸化炭素」ともう一つは何？

- ①テコピン ②ニコチン

第2問 タバコに含まれる有害物質は約何種類くらい？

- ①150種類 ②200種類

第3問 タバコのフィルターを通して吸う煙（主流煙）とタバコの先から出てまわりにただよう煙（副流煙）とどちらが危険？

- ①主流煙 ②副流煙

第4問 受動喫煙（周りの人がタバコの煙を吸うと）が原因で亡くなる人は、年間どのくらいいるの？

- ①約7,000人 ②約10,000人

第5問 タバコはあらゆるガンの原因になりますが、一番多いのは、何ガン？

- ①肺がん ②胃がん ③のどがん

第6問 タバコはどうしてやめられないの？

- ①タバコを吸わないとイライラするから
②タバコが好きだから
③かっこいいから

第7問 タバコを吸うと体力がなくなるの？

- ①はい ②いいえ

Q. 加熱式タバコなら体に害は少ないのでは？

A. 有害性が少ないとはいえません

各種調査から、加熱式タバコの煙にも有害化学物質が含まれていることがわかっています。販売開始からの年月が浅いため、加熱式タバコの長期使用に伴う健康への悪影響は明らかになっていません。そのため、紙巻きタバコに比べて健康被害が少ないとはいえません。



加熱式タバコにも
有害成分が含まれている

有害成分	従来のタバコと比較した含有量
アセトアルデヒド	22%
ホルムアルデヒド	74%
アクロレイン	82%
ニコチン	84%

第8問 タバコを吸うとキレイになるの？

- ①はい ②いいえ

第9問 早くタバコを吸い始めても病気になるの危険は同じか？

- ①早く吸い始めた方が危険
②いつ吸い始めても同じ
③吸っても吸わなくても同じ

第10問 日本の成人年齢は、18歳に引き下げられたので、タバコも18歳から吸っても良い。

- ①18歳から吸っても良い
②20歳未満は吸ってはいけない

【答え】 1-① 2-② 3-② 4-① 5-③
6-① 7-① 8-② 9-① 10-②