

保健室だより

平成 24 年 1 月発行
大正大学保健室

今月は『喫煙』について特集します。未成年者の喫煙は**未成年者喫煙禁止法**という法律で禁止されています。心身ともに成長期にある未成年者は成人よりも**たばこの害**を多く受けます。たばこは精神的にも肉体的にも依存を作り出します。本人の健康面や次世代への影響という面からも、未成年者の喫煙を防止する環境を作ることが重要です。

●未成年者の喫煙の実態

2004 年の全国調査によると性別学年別の喫煙経験率は、**中学男子 18.2%、女子 13.9%、高校男子 36%、女子 24%**で、過去 2 回の調査よりは低下していますが、男女とも学年が上がるにつれ経験率は増加しています。喫煙のきっかけは「友達にすすめられたから」「好奇心で」「何となく」などがあげられます。

●未成年者の喫煙による健康への影響は

成長への影響：酸素が体中に行きわたらないため、身長が伸びなくなる
運動への影響：酸素欠乏状態になり、息切れがして走れなくなる
学力への影響：脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が低下する
健康への影響：吸い始める年齢が早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなる
美容への影響：たばこ 1 本につきレモン半個分のビタミン C が奪われる。酸素が十分に届かなくなり肌が衰えしわが増える
ニコチン依存症：大人になって吸い始めるよりたばこが習慣になりやすくなかなかやめられない

出典：東京都多摩立川保健所 HP

●たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、約 4000 種類の化学物質が含まれ、そのうち 200 種類もの有害物質、約 60 種類の発がん性物質が含まれています。なかでも、**タール**（発がん性物質）、**ニコチン**（依存症）、**一酸化炭素**（酸素欠乏）が**三大有害物質**といえます。

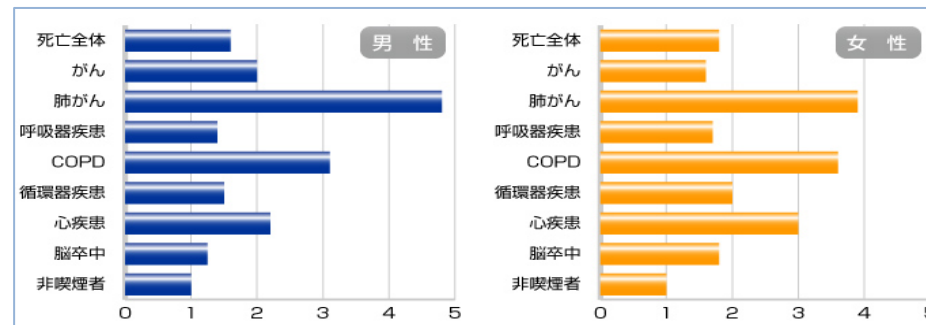


たばこを吸っている人の肺

（平間敬文著「子供たちにたばこの真実を」より引用）

●健康に及ぼすたばこの害とは

非喫煙者の死亡の危険度を 1 とした場合、**肺がんは男性が 4.8 倍、女性が 3.9 倍**、COPD は男性が 3.1 倍、女性が 3.6 倍、心疾患は男性が 2.2 倍、女性が 3 倍となっています。

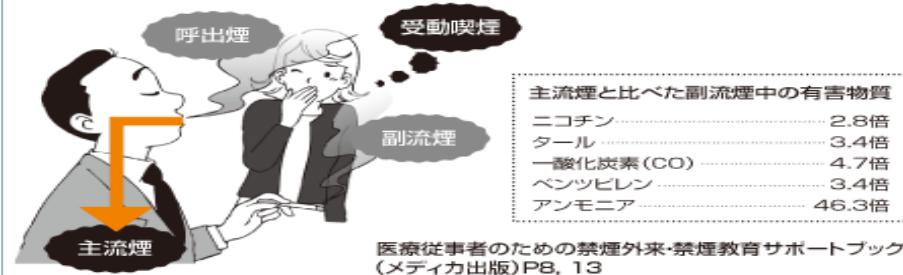


出典：政府広報オンライン「資料：2008 年厚生労働省研究班」より

●自分がたばこを吸わなくても…危険な受動喫煙！

たばこの煙は、喫煙者が直接吸い込む**主流煙**と、点火部から立ち上る**副流煙**があります。有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、**副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含む**ことがわかっています。また、喫煙者が吸い込んだ後に吐き出す煙を「**呼出煙**」と呼び、副流煙と合わせて「**環境タバコ煙**」といいます。

受動喫煙＝副流煙＋呼出煙（環境タバコ煙）



出典：禁煙サポートサイト「いい禁煙」より

●受動喫煙を防ぐための対策

たばこを吸わない人の健康を守るため、日本では平成 15 年 5 月 1 日から**健康増進法**が施行され、受動喫煙の防止が徹底されるようになりました。法施行後、さまざまな場所で禁煙や分煙の取り組みが進んでいます。世界でも禁煙の方向に向かっていきます。