

ほけんだより

禁煙特集号R2. 5

野木町立野木中学校



新型コロナウイルスに対抗できる体にするためにも、タバコについて、考えてみましょう。

保健室前廊下の掲示物も見てくださいね！

加熱式タバコ・紙巻きタバコの害

火を使わない加熱式タバコは、紙巻きタバコに比べて体への悪影響が少ないイメージがありますが、本当にそうなのでしょうか。主流煙を調べると、加熱式タバコにも多くの有害物質が含まれていることがわかってきました。

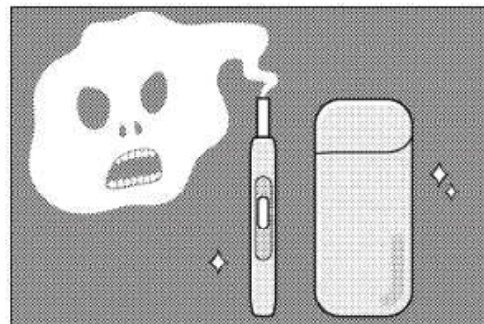
タバコ製品 3つの特徴

タバコ製品には魅惑性、依存性、有害性の3つの特徴があり、タバコに興味を持って吸い始めると、ニコチンの影響でやめられなくなり、有害物質により体にさまざまな悪影響があります。

■ 魅惑性

タバコは、商品として魅力的なものにするためにさまざまな工夫がされています。最近では加熱式タバコが普及してきていますが、本体は、若者にとってシンプルで魅力的なデザインに作られています。

また、メンソールなどのさまざまなフレーバーのタバコがあり、タバコそのものも若者を引きつけるように考えられています。



■ 依存性

タバコに含まれるニコチンは、依存性がある化学物質です。ニコチンの作用は非常に強く、ヘロインやコカインよりも依存の危険度が高いといわれています。タバコを吸い始めるとやめられなくなるのは、このニコチンの影響です。ニコチンは喫煙後5～8分ほどで血中ニコチン濃度が最高になり、1～2時間で半減します。体内でニコチンが切れるとイライラして、またタバコを吸いたくなります。再び喫煙することで次第にニコチン依存症になっていきます。喫煙によって脳がすっきりするというのではなく、喫煙によりニコチン欠乏状態が解消されて、脳が気持ちいいと錯覚しているだけなのです。



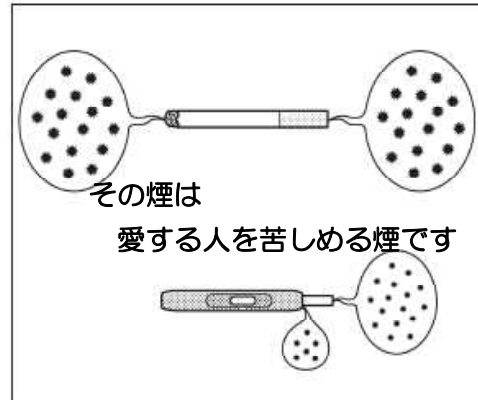
*ニコチンが含まれる加熱式タバコは「いつでもやめることが可能」なものではない！！

■ 有害性

タバコには、喫煙者が吸い口から吸う主流煙と、タバコの先端から発生する副流煙があります。紙巻きタバコの場合、主流煙に含まれる化学物質は約5300種類、発がん性物質は約70種類にもなります。

加熱式タバコは、火で燃やすわけではありませんが、副流煙が発生することが確認されています。また、主流煙には多数の有害化学物質が含まれることがわかっています。

*禁煙は最も効果的ながんの予防法です！！



加熱式タバコと紙巻きタバコ

加熱式タバコの特徴

加熱式タバコは、メーカーによって構造に少し違いがありますが、現在普及しているタイプでは、タバコの葉を装置によって加熱して、その煙（蒸気）を吸い込みます。紙巻きタバコと違って直接タバコの葉を火で燃やすわけではありませんが、副流煙が発生することが確認されています。主流煙には有害化学物質も多数含まれています。 *副流煙にも含まれるというデータもあります。

加熱式タバコの有害性

加熱式タバコと紙巻きタバコに含まれる主流煙を調べた実験から、加熱式タバコにも紙巻きタバコと変わらないぐらいのニコチンが含まれていることがわかっています。

また、紙巻きタバコほどではありませんが、加熱式タバコにも有害物質を含んだタールが入っています。紙巻きタバコと同様、一度吸い始めるとやめることが難しくなるので、加熱式タバコも吸わないようにしましょう。

たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

「意思が強ければ
いつでも
やめられるよ」

ウソ：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消
されるんだよ」

ウソ：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと
顔が変わっちゃ
うんだって」

ホント：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



「20歳を過ぎてもタバコはやめましょう」という気持ちになってくれましたか？
皆さんの大切な人の「禁煙サポーター」になってくれることを願います。