

たばこの害普及啓発用 貸出物品リスト

貸出No	分類	物品名	内容	在庫数
1	ラミネート①	たばこの種類(紙巻たばこと加熱式たばこ)	たばこの害を知ろう	1
	ラミネート②	主流煙と副流煙ってなに？		1
	ラミネート③	有害物質はどのくらい含まれている？		1
	ラミネート④	たばこに含まれる有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素)		1
2	ラミネート⑤	たばこを吸い続けると肺が真っ黒に	たばこが与える体への影響	1
	ラミネート⑥	咳や痰がでるのはなぜだろう？(タールの害)		1
	ラミネート⑦	たばこを吸うと走れなくなる		1
	ラミネート⑧	たばこが歯と口に与える影響		1
	ラミネート⑨	たばこを吸っている人はがんになる確率が高くなる		1
3	ラミネート⑩	なぜ、子どもはたばこを吸ったらいけないの？	20歳未満の人への影響	1
	ラミネート⑪	吸い始めた年齢と肺がんで死亡した人の割合		1
	ラミネート⑫	20歳未満の人がたばこを吸うと・・・		1
	ラミネート⑬	20年吸い続けると見た目も変わる(双子の比較)		1
	ラミネート⑭	20歳未満の人の喫煙は法律で禁止されている		1
4	ラミネート⑮	主流煙より副流煙の方が有害	受動喫煙	1
	ラミネート⑯	受動喫煙に関する世の中の状況		1
	ラミネート⑰	加熱式たばこは「煙が出ないから大丈夫」ってほんと？		1
5	ラミネート⑱	10代で吸い始めたきっかけは？	吸い始めたきっかけと依存症	1
	ラミネート⑲	たばこはなぜやめられないの？		1
	ラミネート⑳	たばこの違法薬物と同じくらい依存性が高い		1
6	ラミネート㉑	ニコチンはどんな悪さをするのかな？	たばこに含まれる有害物質が、どのように悪影響を及ぼすのか実験したものをもとめています	1
	ラミネート㉒			
	ラミネート㉓	一酸化炭素はどんな悪さをするのかな？		1
	ラミネート㉔			
7	紙芝居①	タバコとはなちゃんあくまのけむり, 制作:山田高校マンガ部	たばこを吸うお父さんとお兄ちゃんに、園児のはなちゃんがたばこの害について学んだことを伝えていく物語	2
8	紙芝居②	みいちゃんとたばこのけむり, 発行元:山形県置賜保健所	たばこの煙の怖さを知った猫のみいちゃんが、公園で遊んでいるみんなを守るために頑張る物語	5
9	紙芝居③	ピコからのメッセージ, 発行元:「子どもに無煙環境を」推進協議会	遠い星から来た宇宙人ピコが、不思議な光を出して、ひろきくんの家族にたばこの害を伝えていく物語	1
10	紙芝居④	おばあちゃんのねがい, 発行元:「子どもに無煙環境を」推進協議会	夢の中に出てきたおばあちゃんが、進学・就職する過程でたばこがやめられなくなったタケシを禁煙に導く物語	1
11	本①	「たばこは全身病」, 少年写真新聞社	喫煙が与える全身への健康影響について写真とともに解説しています	1
12	本②	「たばこは全身病(女性編)」, 少年写真新聞社	胎児への影響や月経中の体の反応などの、女性に喫煙がもたらす特有の害について解説しています	1
13	本③	「写真で見る喫煙関連疾患」, 医学教育出版社	喫煙に伴う臨床所見と病理標本を写真で紹介しています	1
14	本④	「やくそく」, 制作:栃木県	肺がんで死亡した”ぼくのお母さん”のお話	1
15	本⑤	「たばこを吸い始めないために・・・スモークバスター」, ぼすてる書房	主人公「ヒロ」の冒険物語をたどりながら、たばこの害について解説しています	1
16	本⑥	「タバコに手を出さない子を育てる小学校の禁煙教育」, 明治図書	生活習慣病の原因となる生活習慣の乱れの一つである喫煙に焦点をあて、たばこに手を出さない子を育てるための授業づくりの視点について紹介しています	1

*ラミネートはA3サイズです

【連絡先】

高知市保健所健康増進課 喫煙・受動喫煙対策担当
 〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター1階
 TEL:088-803-8005 FAX:088-823-8020
 E-Mail:kc-140400@city.kochi.lg.jp

たばこの害普及啓発用 貸出物品リスト

たばこの種類

紙巻たばこ

- ・きざんだたばこ葉を紙で巻いている。
- ・火をつけて燃やして、煙を吸う。

加熱式たばこ

- ・専用の道具をつかって、たばこ葉やその加工品を電気て加熱し、発生する煙を吸う。

主流煙と副流煙について

主流煙 (しゅりゅうえん)
たばこをすう人がすう煙(けむり)

副流煙 (ふくりゅうえん)
たばこの先からたちのぼる煙(けむり)


たばこの煙にはからだに悪いものがどのくらい入っているの？

約 **5300** 種類の化学物質
(そのうち、約 **70** 種類は、がんになりうるケケン(物質))


たばこに含まれる有害物質

- ニコチン**
 - ・血管(けっかん)が細くなる。
 - ・つよい依存性(いぞんせい)。
- タール**
 - ・肺などを黒くする。
 - ・がんをおこす原因。
- 一酸化炭素 (いっさんかたんそ)**
 - ・酸素(さんそ)の運搬(うんぱん)を邪魔(じゃま)し、酸素(さんそ)がたりなくなる。

たばこを吸い続けると肺が真っ黒に



きれいな肺



タールで汚れた肺

コップに入っている黒いものはなんだろう？

1日20本たばこを吸う人が1年間にかのたばこに吸い込むタールの量-コップ1杯

180ml

タールの害
タールは、がんを引き起こす有害物質です。私たちの「のど」にある空気の通り道には、外から入ってくる目じりやウイルスなどを押し出してくれる毛がはえています。タールはこの毛をダメにしてしまいます。

ほこりやウイルスなどを押し出すことができなくなり、咳をしたりを痰はいたり、ひどくなると肺炎になってしまいます。

たばこを吸うと走れなくなる

19歳の兵隊さん500人集めて12分間走らせたら

吸わない	2580m
1〜9本	2460m
10〜19本	2430m
30本以上	2300m

20本吸えばグラウンド1周、30本吸えば2周遅れる

たばこは歯と口にも大きな影響を与えます

- 口腔・咽喉(こうかく)がんになる確率が高くなる
- 歯周病(しゅうびょう) (歯ぐきの病気)にかかりやすい
- 歯が汚れる(ヤニの沈着)
- 口が臭くなる

たばこを吸う人は吸わない人に比べて2〜3倍歯周病になりやすい

たばこを吸っている人は、がんになる確率が高くなる！

肺がん	3.3倍
喉がん	3.2.5倍
胃がん	1.5倍
すい臓がん	1.9倍
大腸がん	1.5倍
ぼうこうがん	1.4倍
全がん	1.7倍

世界では **500万人** 日本では **12〜13万人** が1年間で亡くなる

なぜ、子どもはたばこを吸ったらいけないの？

20歳未満の人の体は、まだ完成していない。

身体を作っている細胞は、いろいろな影響を受けやすい。

たばこの煙に含まれる害のある物質の影響を受けて、病気になるやすい。

たばこを吸い始めた年齢と肺がんで死んだ人の割合

たばこを吸わない人	1.0
35歳以上で吸い始めた人	1.5
30〜34歳で吸い始めた人	2.6
25〜29歳で吸い始めた人	3.9
20〜24歳で吸い始めた人	4.7
15〜19歳で吸い始めた人	5.7

若いうちにたばこを吸い始めるほど、肺がんで死亡するケケンが高くなる！

20歳未満の人がたばこを吸うと・・・

- 肺がんや喉がんになる
- 歯周病や歯が汚れる
- 口が臭くなる
- 歯が抜けやすくなる
- 歯肉が腫れる
- 歯が抜けやすくなる
- 歯が黒くなる
- 歯が抜けやすくなる

双子の姉妹 20年吸いつづけると、このくらい違う！



イギリスBBCがつつたサイエンスシミュレーション

20歳未満の人がたばこを吸うことは、法律で禁止されています！

大人も20歳未満の人がたばこを吸うことを止めないといけない。

20歳未満の人がたばこを売ることも禁止されている。

20歳未満の人の健康を考えた法律

たばこの煙は、主流煙より副流煙の方が有害！

アンモニア	46倍
一酸化炭素	4.7倍
カドミウム	3.6倍
タール	3.4倍
ニコチン	2.8倍

たばこの受動喫煙によって、1年間のうちに、世界では **60万人**、日本人では **1万5千人** が死亡している！

今の世の中の状況は？

健康に配慮が必要な人が利用する病院や学校、多くの人が利用する施設などは、禁煙になっている。

- 喫煙可能店 Smoking area
- たばこを吸いながら食事ができる場所
- 20歳未満立ち入り禁止

みんなが入れるお店や施設は、標識を見て見分けよう。*望まない受動喫煙を防ごう！

ラミネート⑰

加熱式たばこを吸う人が増えているけど、「煙が出ないから大丈夫」はホントかな？

こたえ： **×**

目には見えないだけで、実はこんなに煙が出ている。

煙の中には有害物質も含まれている。

ラミネート⑱

10代でたばこを吸い始めたきっかけは・・・

好奇心 かつこ いい 友達にすすめられたから

「一回だけ」と思って吸い始めると、それがきっかけとなりやめられなくなってしまいう人も！

ラミネート⑲

たばこはなぜやめられないの？

ニコチン→脳に作用し「ほっとした」気分
ニコチンがなくなるとイライラ
→たばこを吸いたい！
何本か吸う(吸わないと調子がでない)
→「ニコチン依存症」

この依存症は、若い時からたばこを吸っている人に多い。

ラミネート⑳

たばこは、違法薬物と同じくらい依存性が高い！

ニコチン依存症
という病気になっているから。

たばこをやめられないのは、「たばこをやめよう」という気持ちがないからじゃない。

ラミネート㉑

実験 ニコチンはどんな悪さをするのかな？

1 うさぎの鼻先に、火をつけたたばこの煙を近づけて3秒吸がせたあと、

2 うさぎの鼻の毛細血管を観察！

3 1秒、2秒、3秒...16秒吸ると、血液の流れが止まってしまいました。

4 24秒...25秒...26秒で、やっとまた血液が流れ始めました。

10秒間、血液の流れが止まっていた！

ラミネート㉒

結論 たばこを吸う人は、1時間吸うまでに7回も吸い込むので、たばこを1日に20本吸う人は、7×20=140回も1本の毛細血管の血流を止めようとしている。

人間は、このうさぎよりも、たばこの煙をもっと長い時間、しかも深く吸い込むので、いったん収縮した毛細血管がもとに戻るのに、

30～60分もかかる！

血液の流れが悪くなると、血の塊ができやすくなるんだよ。その塊が脳や心臓の血管にとどると詰まると、命に関わる怖い病気を引き起こしてしまうんだ！

ラミネート㉓

結論 たばこを吸うと、頭のけだらみはどうなるの？

パソコンで文字を打って、たばこを吸う前と吸った後の

かかった時間やまちがいの数をくらべてみる！

たばこを吸う前 → ぜんぶ打ち終わるまでに2分35秒かか！、まちがいは3つ

たばこを1本吸ったあと → ぜんぶ打ち終わるまでに2分42秒かか！、まちがいは5つ

時間は、7秒、まちがいの数は、2つ

ラミネート㉔

結論 たばこの中の一酸化炭素のせいで、酸素が足りなくて頭の働きが悪くなった！

一酸化炭素の害

肺に取りこまれた酸素をからだの細胞に送りどけるのは、血液の中の赤血球のヘモグロビンの役割。

ところが、たばこの煙の中の一酸化炭素は、酸素の300倍もの強さでヘモグロビンを奪ってしまいます！

すると、からだ中の細胞はもちろん、脳の細胞も足りなくなってしまいます。

紙芝居①



紙芝居②



紙芝居③



紙芝居④



本

