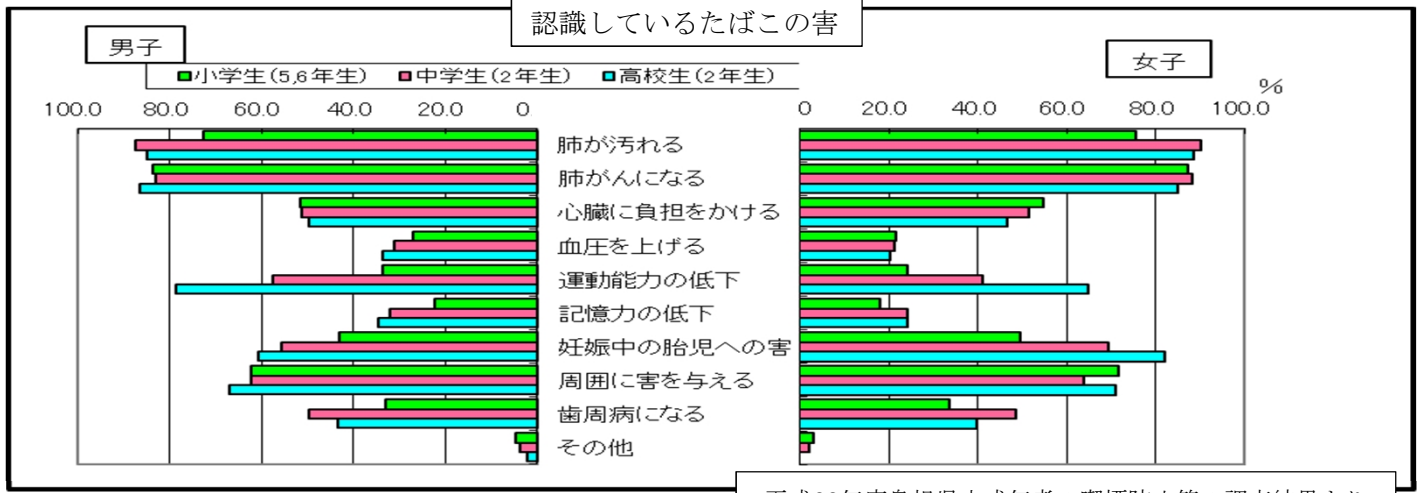
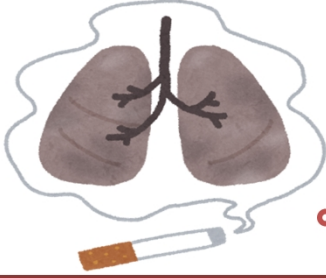


子ども達が最初の1本を吸わないようにしましょう！



平成22年度島根県未成年者の喫煙防止等の調査結果より



汚れた肺は完全にもとの状態には戻りません。
がんになれば治療には多くの費用がかかり、
寿命が短くなります。

たばこの三大有害物質

ニコチン

依存性の高い有害物質です。間接的に血管を収縮させる作用があり、心臓に負担がかかったり、血管の老化を促進します。

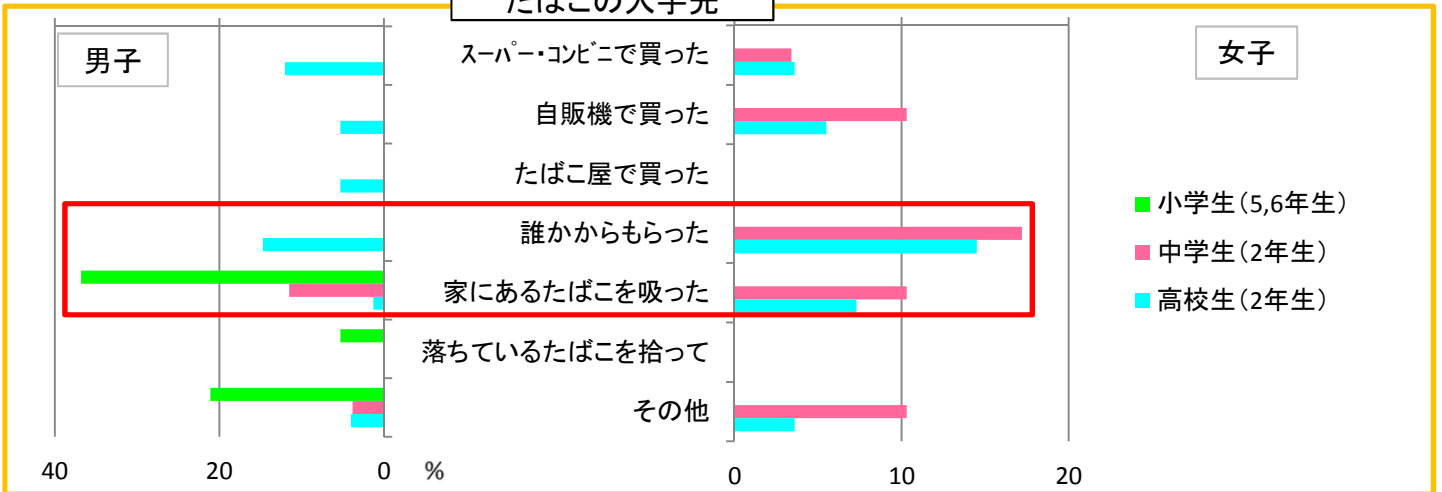
タール

たばこの煙に含まれる発がん物質の多くを含んでいます。たばこを吸っている人の肺が真っ黒になり肺がん等にかかりやすくなる主な原因です。

一酸化炭素

酸素の約200倍の強い力で、酸素を運搬する血色素と結びつきます。そのため、酸素不足状態になり、動脈硬化や心臓病のリスクが上がります。

たばこの入手先



多くの子ども達がたばこを吸うと害があると知っており、具体的には肺が汚れたり肺がんになることの認知度が高いです。

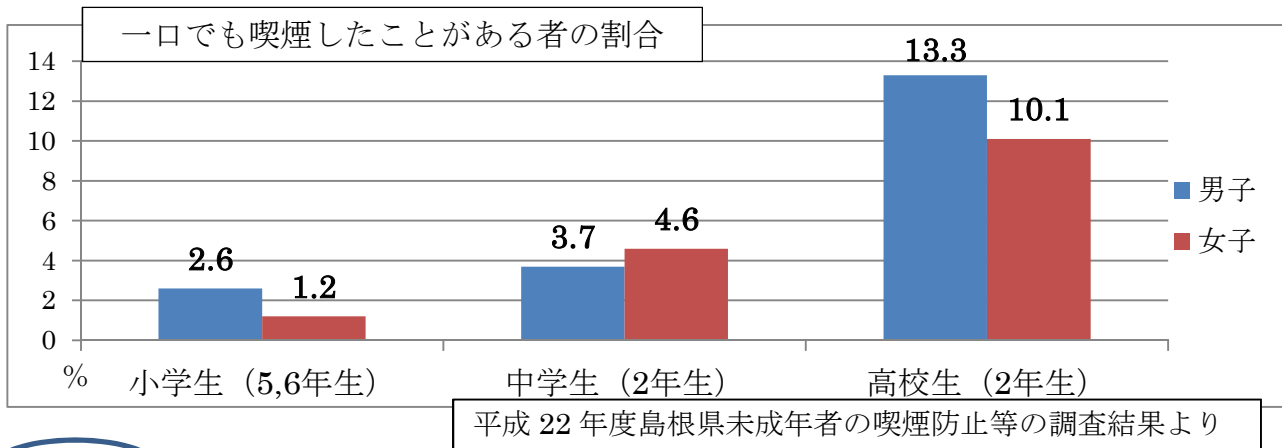
しかし害があると認識しながらもたばこを吸う子ども達があり、その入手先の多くは「家にあるたばこ」や「人にもらう」です。

子ども達がたばこを吸う機会をなくすためにも、まずは大人達がたばこを持たない、吸わないこと、それが難しい場合は子どもの前で吸わない、子どもの手の届く場所にたばこを置かないことから始めませんか？



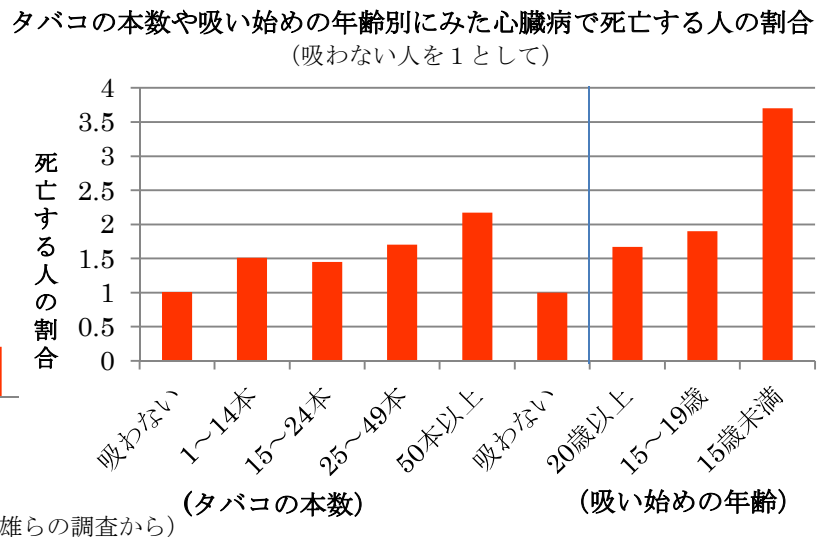
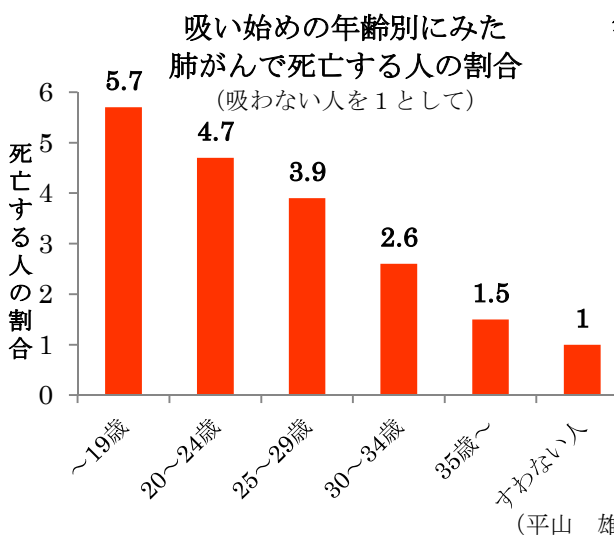
「どうして大人はタバコを吸っているのに、 子どもは吸っちゃいけないの？」

そう聞かれたら・・・どう答えますか？



理由 1 健康に与える悪影響が大きくなる

成長期の子どもの体内では、細胞分裂が活発に行われています。そのため、煙の中の有害物質を取り込みやすい状態です。発達や発育に影響を及ぼし、身長がなかなか伸びなかったり、運動や勉強でも本来の力が発揮出来なくなります。また、がんなどの病気になりやすくなってしまいます。



たばこを吸わない人と比べると20歳までに吸い始めた人は、肺がんで死亡するリスクが5.7倍になります。また、15歳までにたばこを吸い始めた人は、吸わない人に比べて心臓病で死亡するリスクが約4倍になります。

理由 2 タバコが習慣化しやすく、やめにくくなる

子どもは大人に比べてニコチン依存症になりやすいと言われています。大人でも禁煙はなかなか難しいですが、子どもはさらに禁煙が困難です。

大人より影響が大きい子どもの喫煙ですが、喫煙経験のある子どもは少なくありません！
たばこは周りの人にも迷惑をかけます！
最初の1本を吸わないような見守りをしましょう！

【発行】

益田圏域健康長寿しまね推進会議
たばこのワーキング部会
(事務局：益田保健所健康増進課)
☎0856-31-9547



健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめなくん」