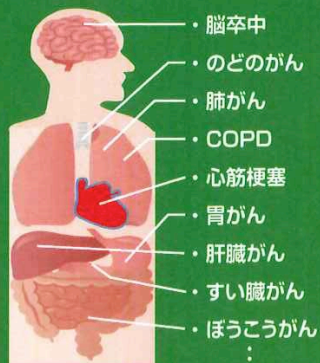


タバコで増える病気



防煙教室のまとめ

タバコと慢性閉塞性肺疾患(COPD)について考えてみましょう

日本では、20歳になるとタバコを吸っても罰せられません。しかし、タバコが健康に対して悪い影響をあたえることは広く知られています。西濃地域の中学校一年生のみなさんには将来タバコを吸い始めることがないように、「防煙教室」という授業を行っています。「防煙教室」で学んだことについて、このプリントにまとめてあります。家族の方と共にタバコについて考えてみましょう。

1 タバコの煙にはどんなものがふくまれているの？

4000種類以上の化学物質が含まれていて、そのうちの200種類以上が有害物質です。発がん性のある物質をたくさん含んだタール、からだに必要な酸素の運搬をじゃまする一酸化炭素、依存症をもたらすニコチンなどが特に問題になります。

2 タバコを吸うと どんな病気になりやすくなるの？

タバコの煙を肺に吸い込むことで慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病気がひきおこされます。この病気は呼吸機能に重い障害をもたらし、日本でも死因の上位に入ってきています。また脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気もふえます。さらに口の中、のど、気管、気管支、肺、胃、肝臓、すい臓、ぼうこうなどのがんにかかりやすくなり、からだのほとんどすべての臓器が害を受けます。

副流煙もからだに悪い



3 受動喫煙というのは何のこと？

タバコを吸う人が自分で吸い込む煙を「主流煙」といいます。またタバコの火がついているところから立ちのぼる煙を「副流煙」とよびます。たばこを吸っていない人が「副流煙」などを吸い込むことが受動喫煙です。受動喫煙でも肺がんの発生が増えたり呼吸器や血管の病気になりやすくなることがわかっています。

4 タバコを吸い始めると なかなかやめられないのはどうして？

タバコの煙に含まれるニコチンには依存症をひきおこす性質があります。依存症になってしまうと、やめようとしたときにイライラしたり気分が悪くなったりするために、再びタバコを吸ってしまいます。ですから、もしも将来タバコを吸ってみたいと思うことがあったら、ぜひこの授業のことを思い出して下さい。みなさんがタバコを吸い始めないことを祈っています。