

なぜ？ タバコを吸ってはいけないの!?

タバコの煙に含まれる有害物質

有害物質
200種類

化学物質
4000種類

発がん性物質
60種類

ニコチン

一酸化炭素

■主流煙 … 喫煙者が直接吸い込む煙

■呼出煙 … 喫煙者が吐き出した煙

■副流煙 … 点火部から立ち上る煙

※副流煙には主流煙の数倍有害物質が含まれています。

■受動喫煙 … 副流煙と呼出煙を周囲にいる人が吸い込むこと

■サードハンド・スモーク(三次喫煙)

… タバコを消した後に残留した煙の成分が、壁紙などに吸着して有害物質が酸化してさらに有害な発がん性物質に変化したものを吸い込むこと



加熱式タバコの健康への影響

加熱式タバコは、電気でタバコの葉を加熱し、発生した蒸気を吸い込みます。においが無くても、タバコの葉を使用しているため蒸気の中には燃焼式タバコと同じ有害な物質が含まれています。

加熱式タバコも吸ってはいけません。



タバコは勉強・運動・美容にも悪影響!?

成長途上にある若者がタバコを吸うと…

- ・ 学習意欲、集中力の低下
- ・ 一酸化炭素の影響で運動時に息切れがする
- ・ 身長が伸びにくくなる
- ・ 将来子どもを産むための機能が低下する (卵巣・精巣機能の低下)
- ・ 抹消血行障害による全身の肌荒れ・肌の老化の原因になる
- ・ 口臭や歯への着色
- ・ ニコチン依存症になりやすい …など様々な悪影響があります。



タバコを吸っている人の肺の比較



<非喫煙者の肺>



<喫煙者の肺>

右側の肺はタバコに含まれるタールのために、黒く変色しています。タールには発がん性物質が含まれており、肺がんの危険性を高めます。

他にもタバコのこんな害が…

COPD(シー・オー・ピー・ディー)は「慢性閉塞性肺疾患」の略で、長期間タバコを吸うことで肺の細胞が壊れ、酸素を取り込めなくなる病気です。

原因の99%がタバコです。この病気で亡くなる人は年間1万8千人(平成29年)に上ります。



なぜ？

お酒を飲んではいけないの!?

お酒を飲むと体の中は？

アルコールは消化を受けることなく胃や腸から吸収され、血液にのって全身をめぐる。脳に達すると「酔い」を引き起こし、判断力や反射機能を低下させます。

体質に差がある！

中には生まれつきアルコールを分解する酵素が少ないまたは全く無い人がいます。このような人はアルコールに対して弱い体質です。

日本人は全体の44%の人がお酒に弱い、又は全く飲めない人です。

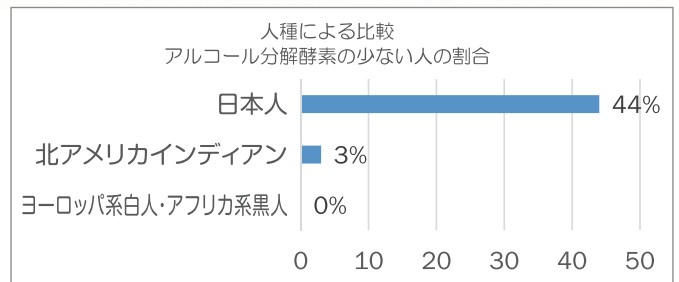
ビールコップ1杯程度かそれより少量の飲酒で、

- ・顔面が真っ赤になる
- ・吐き気がする
- ・眠気、頭痛が起こる

などの症状が起こります。

皮膚を消毒したとき真っ赤になる人も同じです。

(これをフラッシング反応と言います。)



(出典) 東京国税局酒税課 HP

未成年への影響は？

脳の成長発達を妨げる



集中力が続かない



生殖能力に影響する
(勃起不全・月経不順)



怒りっぽくなる
自己中心的になる



勇気をもって断ろう!!

満20歳未満の喫煙・飲酒は、法律で禁止されています。

多くの人が「好奇心」や「友達のすすめ」でタバコを吸い始め、やめられなくなっています。

先輩や友人にタバコを勧められたら勇気をもって「**吸いたくない**」と言いましょう。

また、大人が飲酒を勧めることも禁止されています。

まずは、ハッキリ断りましょう。

問い合わせ先

松戸市健康推進課

中央保健福祉センター

047-366-7489

小金保健福祉センター

047-346-5601

常盤平保健福祉センター

047-384-1333