

たばこは、
薬物乱用の
入口に…。

お願いです！
わたしたちに
たばこを近づけないで！



未成年から
たばこを
吸うと…。

大切な家族の
健康までも…。

禁煙したい！！
でもどうすれば…？

体へのリスクは…？

宮城県では、平成24年度から、学校・家庭・地域社会が連携して子どもたちの健康づくりのために「学校・地域保健連携事業」を推進しています。

今年度は、大河原教育事務所管内の学校保健課題のひとつである「喫煙防止・薬物乱用防止」について研修会等を行ってきました。

その中で「子どもをタバコに近づけない教育」の大切さを痛感しました。喫煙する大人から様々な影響を受けている子どもの健康、そして、子どもたちが、将来にわたって健康な日々が送れるよう今一度考えてみましょう。

【大河原教育事務所管内学校保健課題解決支援チーム】

宮城県大河原教育事務所 仙南保健福祉事務所 伊具地区学校保健会 管内市町教育委員会
伊具地区保健主事・養護教諭・栄養教諭部会代表

子どもをたばこに 絶対に近づけない

たばこの害

～ たばこはどうして体に悪いの？ ～



たばこってどうして体に悪いの？

たばこの煙にはたくさんの毒が入っているんだよ。



たばこは麻薬に似ている。

- 子どもは特にたばこが習慣になりやすいから、「はじめの1本」を吸わないことがとても大事。

たばこの毒の成分

約200種類の有害な物質と約70種類の発がん性物質（がんを作る原因になるもの）が入っています。代表的なのはこの3つです。

タール

黄色いやこの正体。
がんを発生しやすくなる物質。

ニコチン

薬物の一種で、依存性（たばこをやめたくてもやめにくくなる働き）がある。

一酸化炭素

からだを酸素欠乏状態にする物質。その結果、持久力が落ちたり、脳の働きが悪くなったりする。

- 子どもは大人よりも「ニコチン依存症」になりやすいので、「1本だけ」と、こうき心から吸うことは危険です！



たばこの健康被害

～ たばこを吸うとかかりやすくなる病気 ～

未成年者がたばこを吸ってはだめ という法律があるのはなぜ？

- 体の中に酸素が行き届かず、集中力やスタミナが低下して、勉強やスポーツなどの成績に影響するから。
- たばこを吸い始めるのが早いほど、いろいろな病気にかかる危険が増え、肺がんの死亡率が高くなるから。



たばこにはそんなに悪いものが入っているんだね。それじゃ体に悪いよね。

たばこを吸うと、いろいろな病気にかかりやすくなると言われているんだ。



妊娠・出産への影響

がんや
心臓病や
脳の病気

肺や呼吸器の病気

肌・髪・歯への影響

たばこは薬物乱用の入口！



たばこの煙（副流煙）は、肺に入る煙（主流煙）より危険です！

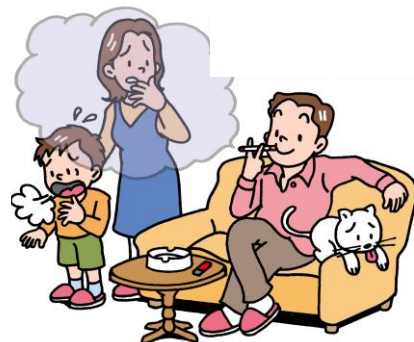


自分でたばこを吸わなくても、吸った人の煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と言って、吸っている人と同じ病気になるよ。

たばこの先から立ち上る煙
【副流煙】

たばこを吸う人が吸い込む煙
【主流煙】

お母さんと子どもの
肺がんの危険も2倍！



できることから始めてみよう！

～あなたにとって大事な人に健康被害を与えないためには、家庭での対策も重要です～

家庭での受動喫煙防止対策の一例



- (1) 家と車の中は原則禁煙にする。
(家と車の外で吸う。訪問者や同乗者にも協力してもらう。)
- (2) 妊婦さんや子どもの近くでは、家の中はもちろん、外出先でも決して吸わない。
- (3) レストランなどでは、禁煙席を選ぶ。

自分と家族を守れるのは
あなたです！



禁煙した方がいいのはわかって
いるけど…なかなかできない…

そんなときはこちらへ！

《禁煙治療に保険が適用できる医療機関一覧／仙南保健所管内》

医療機関で医師から禁煙のための治療を受けることができます。

一定の条件を満たせば保険が適用となり、本人の負担額は1か月から数か月のたばこ代で済みます。

※禁煙治療の実施については、予約制であることや、診療日が決まっている場合がありますので、必ず事前に問い合わせた上で受診願います。



仙南保健所管内の禁煙治療に保険が適用できる医療機関一覧 12件		
医療機関名	住所	電話番号
たかはし内科クリニック	白石市城北町4-11	0224-22-2535
えんどうクリニック	白石市字兎作40-1	0224-26-3888
金上病院	角田市角田字田町123	0224-63-1032
角田ふれあいクリニック	角田市角田字豊町1-3	0224-63-0062
村田内科クリニック	柴田郡村田町大字小泉字西浦84-1	0224-83-6061
乾医院	柴田郡柴田町槻木下町3-1-20	0224-56-1451
かわち医院	柴田郡大河原町東新町10-7	0224-52-3115
甘糟医院	柴田郡大河原町大谷字末広81	0224-53-1460
平井内科	柴田郡大河原町甲子町3-5	0224-52-2777
みやぎ県南中核病院	柴田郡大河原町西38-1	0224-51-5500
みやぎ県南中核病院附属村田診療所	柴田郡村田町村田字西62	0224-83-2445
丸森町国民健康保険丸森病院	伊具郡丸森町字鳥屋27	0224-72-2131

★詳細は宮城県健康推進課 HP をご覧ください。

基調講演から 「喫煙の心身への影響～タバコは薬物乱用の入口～」

タバコは薬物乱用の入口であり、吸ったからといってすぐに害になるわけではないが、タバコに含まれるニコチンは依存性が高く、薬物のコカイン並みである。依存性の高さから、喫煙を始めない・防煙する(タバコに近づけない)ことが子どもたちには重要なことです。

＜タバコの害＞

タバコに関連した病気には血管がもろくなるなどの血管障害や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器障害、煙の通り道にできる様々な「がん」、女性の喫煙による妊娠する能力の低下などがある。喫煙者だけでなく、周りの人が煙を吸ってしまう受動喫煙でも病気が増えてしまう。タバコの煙は200m 飛ぶと言われており、換気扇の下での喫煙や外での喫煙は周囲へ配慮したことになる。また、衣服に煙が付着することによりアレルギーの原因になり得るなど、タバコの煙による子どもへの影響は大きい。タバコの税収が2兆円、産業益が3兆円であるが、タバコの害による損出(医療費や火災)が6兆円と言われており、その損益を埋めるにはタバコ1箱1400円が必要になり、むしろ損害の部分が多い。喫煙をやめることにより得るメリットは、①健康に良い ②経済的に良い ③時間が有効に使える(ぼーっと喫煙したり、喫煙場所を探したりする時間の無駄が省かれる)ということがある。

＜医療機関＞

医療機関の禁煙外来は保険が適用になる。依存性が高いので、成功率は30%である。子どもの禁煙には保険が適用されない。

＜大切なこと＞

子どもにとって大事なことは防煙であり、タバコに近づけないことである。



柴田地区学校保健会 会長
かわち医院 河内三郎 先生

ワークショップ



参加者の研究協議



仙南保健福祉事務所
市川知子 先生

○保護者は

- ・子どもの前では喫煙しない。
- ・子どもの近くにタバコを置かない。
- ・子どもにタバコを吸わせない。

全体講評から

子どもの喫煙を防ぐために、子どもを取り巻く家庭、学校、地域、行政がそれぞれの取組や連携を行う必要があります。

1 家庭では、大人の喫煙行動に子どもを巻き込まない

例： 家庭内の禁煙・分煙、レストランなどでは禁煙席を利用するなど

2 学校では、喫煙防止教育を行う

例： タバコを断る能力を高める教育、タバコの害について学ぶなど

3 地域・行政では、分煙社会へ取り組む

例： 歩行中の喫煙防止、分煙施設設置など