

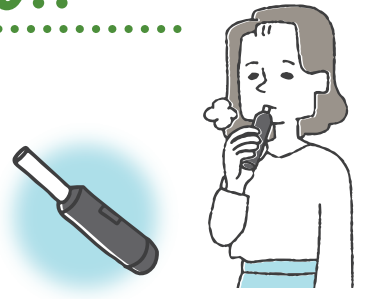


## 加熱式タバコや電子タバコなら大丈夫？



### 健康への影響を否定できません!!

- 加熱式タバコは喫煙者の20%以上が使用しています。中でも20～30代では男性で40%、女性では50%に達しています。
- 加熱式タバコは、発がん性物質をはじめ多くの種類の有害物質を含んでいます。
- 加熱式タバコや電子タバコは、歴史が浅く、どの程度健康被害があるかは未知数であり、健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。





## もしタバコに誘われたら？

- 仲の良い友達に誘われた。
- 先輩に誘われた。

断ったら仲間外れにされと思った



No!

### 断り方

- ちょっと喉が痛いので今日はやめておくなど、体の不調を訴える。
- 体に合わないことを相手に伝える。
- 一回吸ったらやめられる自信がないからやめておくなど、吸う意志がないことを伝える。

タバコがかっこいいと思われていたのは昔の話。今は吸わないほうがかっこいい!!

## 最後に

タバコは一度吸い始めるとやめにくく、吸い続けると、一生に1千万円以上を払って自分の体を壊すことになります。また、自分だけではなく、周りの人にも健康被害を与えてしまいます。

**「それでもあなたは、タバコを吸いたいですか？」**



もし家族や知り合いがタバコを吸っていたら？  
どうすれば大切な人に禁煙してもらえるか考えてみよう!

大切な人の禁煙をサポートします!

福岡県庁HP  
(卒煙サポート薬局)



みなさんの健康づくりをサポートします!!  
ふくおか健康ポイントアプリ





福岡県 Fukuoka Prefecture

福岡県保健医療介護部健康増進課  
TEL 092-643-3598

20歳未満向け



# タバコは



# ハイリスク×ノーリターン



## もしタバコを吸い始めたら？



### やめられない!!

- タバコに含まれる「ニコチン」は、麻薬と同じように依存性があります。

| 種類             | 依存性スコア |
|----------------|--------|
| コカイン           | 2.39   |
| タバコ            | 2.21   |
| 合成覚醒剤(アンフェタミン) | 1.67   |
| マリファナ(大麻)      | 1.51   |
| 溶剤(シンナー・有機溶剤)  | 1.01   |

依存性スコアは、日本禁煙学会「タバコは薬物である」を参考として作成しています。

- タバコを吸うとニコチンが肺から脳に届き、多幸感があるため繰り返し吸うようになり、常にニコチンを欲するようになります。
- 若いうちからタバコを吸いはじめるほどニコチン依存度が高くなる傾向があります。



依存性スコアが高いほど依存しやすくなります。

### タバコに含まれる主な有害物質

#### ニコチン

依存性のある有害物質。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

#### 一酸化炭素

血液の酸素運搬を邪魔して、酸素不足を引き起こします。

#### タール

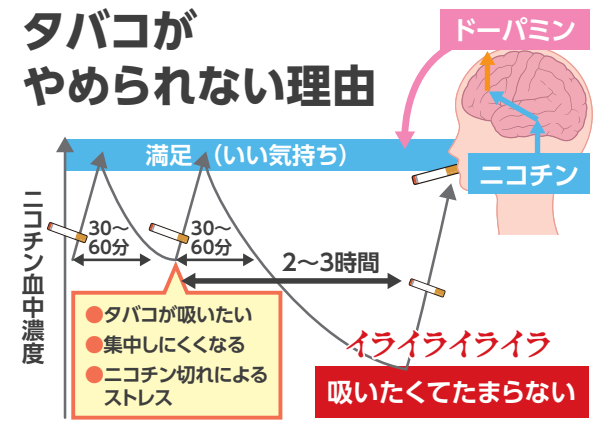
タバコのヤニ。70種類の発がん性物質が含まれており、がんを引き起こす原因となります。

### どうして吸ったらいけないの？

成人年齢は18歳になりましたが、法律によってタバコは従来どおり、**20歳未満の者が喫煙することを禁止**しています。



### タバコがやめられない理由



ニコチン血中濃度

満足(いい気持ち)

ドーパミン

ニコチン

イライライライラ

吸いたくてたまらない

- タバコが吸いたい
- 集中しにくくなる
- ニコチン切れによるストレス



# タバコを吸い続けるとどうなるの？

## ① 自分の体への影響

### がんや様々な病気のリスクが高まります!!

発育期の細胞は感受性が高いため、喫煙開始が早いほど、がんや脳卒中などの病気にかかりやすく、いのちが短くなるリスクが高まります。

### 知っていますかCOPD?

COPDとは呼吸がしづらくなる病気です。病気の進行によっては、酸素濃縮器や酸素ボンベを身に着けておかねばなりません。COPDの原因の90%以上が喫煙といわれています。

COPDの詳細はこちら

ふくおか健康づくり  
県民運動情報  
発信サイト



男性



### がんのリスク

がん全体 .....1.6倍  
食道がん .....3.7倍  
胃がん .....1.7倍  
大腸がん .....1.4倍  
膵がん .....1.8倍  
肺がん .....4.5倍

### 循環器病のリスク

脳卒中 .....1.3倍  
虚血性心疾患 .....2.9倍

※虚血性心疾患・・・狭心症・心筋梗塞などの病気のこと

女性



### がんのリスク

がん全体 .....1.5倍  
肺がん .....4.2倍  
乳がん .....1.9倍  
乳がん(閉経前) .....3.9倍

### 循環器病のリスク

脳卒中 .....2.0倍  
虚血性心疾患 .....3.0倍

出典 国立がん研究センター 「多目的コホート研究2016年12月」

## タバコを吸うことで リスクが高まる病気

### 集中力、持久力が低下します!!

タバコを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまい、学業に悪影響を及ぼします。また、筋肉も酸素不足となるため、持久力が落ち、スポーツでのパフォーマンスにも悪影響を及ぼします。



ある大学の調査では、留年者の  
喫煙率は、非喫煙者の7倍!

### 口が臭くなります!!

タバコを吸うと歯ぐきの血流が悪くなり、歯周病や虫歯の原因となります。また、ヤニで歯が黄ばんだり、歯茎が黒ずんだりします。

### 美容に影響します!!

活性酸素(タバコを吸うことで体内で発生する物質)が肌の細胞を酸化、老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCを破壊します。血行も悪くなり、肌のハリ、ツヤがなくなったり、シワやシミができやすくなり、実年齢より老けて見られます。



22歳の双子が40歳まで喫煙した場合(左)としなかった場合(右)を特殊メイクでシミュレーションした写真(イギリスBBC制作)

喫煙後の  
呼気のタバコ臭は、  
喫煙前のレベルに  
戻るまで少なくとも  
45分



## ② 自分の将来への影響

### お金が減ります!!

タバコ1箱600円。1日1箱を吸った場合、1年間で21万9千円の出費となります。20歳から80歳までの60年間継続して吸い続けた場合、1,300万円の出費となります。



21万9千円ってどれくらい?

大卒社会人の初任給程度 22万8千円

出典 厚生労働省「令和4年度賃金構造基本統計調査(新規卒卒者)」

### 大学や職場では禁煙!

敷地内禁煙とする大学が増えています。また、禁煙を推奨している職場も増加してきており、喫煙できる環境は減少しています。



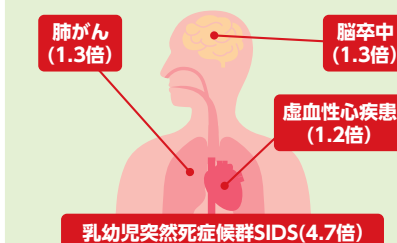
### 就職にも影響

一部の企業では、喫煙者の採用を見送るケースや禁煙することが採用の条件となることがあり、喫煙が原因で皆さんの将来の選択肢が狭まります。

## ③ 周りへの影響

- 自分の意志とは関係なく周囲の人のタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙によって周りの人も健康被害を受けます。
- 特に赤ちゃんの周囲での喫煙は厳禁です。赤ちゃんが突然亡くなってしまう病気(乳幼児突然死症候群)の原因となり得ます。

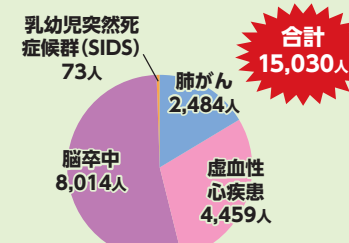
### 受動喫煙によって リスクが高まる病気



( )...受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、病気になるリスクが何倍か

出典「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」、国立がん研究センターがん情報サービス

### 受動喫煙による 年間死亡数推計値



※各疾患の死亡数の何%が受動喫煙によるものかを計算し、その割合を2014年の死亡数に乘じ算出。

出典 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

- 法律によって、「望まない受動喫煙」を生じさせないための「配慮」が求められており、喫煙の際は周囲に配慮した喫煙が努力義務となっています。
- タバコの火の不始末により火事を起こす危険性もあります。あなたの火の不始末で、最悪の場合、人の命を奪う可能性があります。

受動喫煙対策  
についての  
詳しい内容はこちら

厚生労働省HP

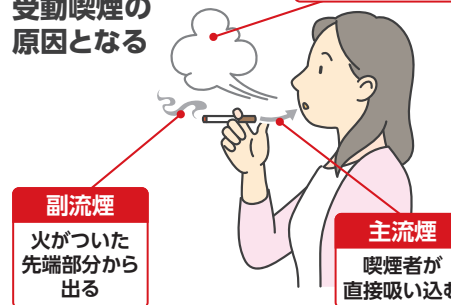
(なくそう!望まない受動喫煙)

### 加熱式タバコを使用し、吐き出された呼気を レーザーの照射により可視化した画像



加熱式タバコの煙は見えにくいですが、受動喫煙が発生させ、その煙が健康に影響を及ぼす可能性は否定できません。

タバコの煙のうち、  
副流煙・呼出煙が  
受動喫煙の  
原因となる



タバコが  
出火原因の火災は  
3,209件(全体の約9%)  
でトップ  
令和5年版消防白書

