



さあやってみよう 学校での防煙教室

北仙台

大野内科医院 大滝正通

図:2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数

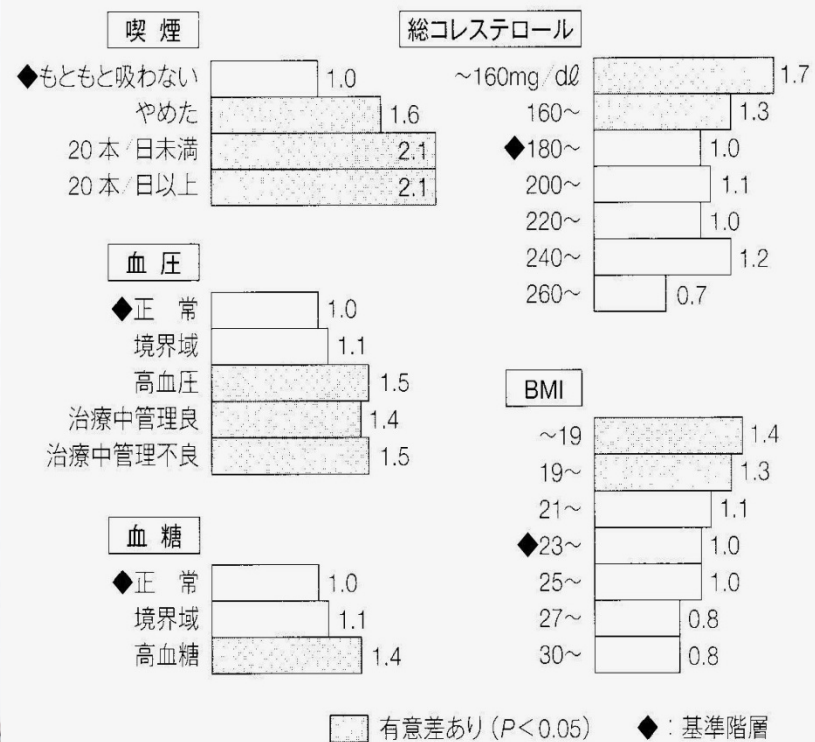
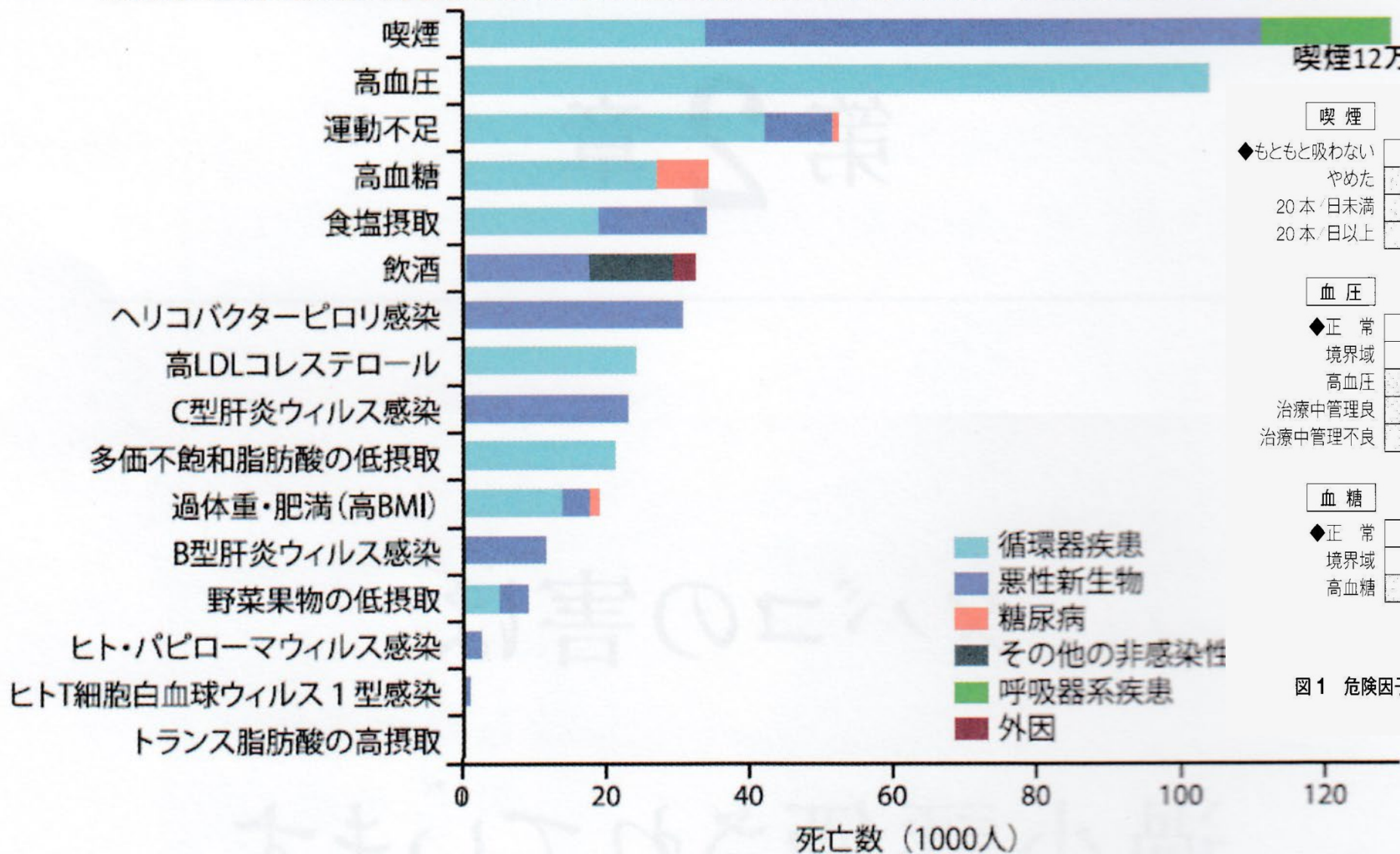


図1 危険因子別リスク階層別 40~64歳男性全死亡リスク⁵⁾

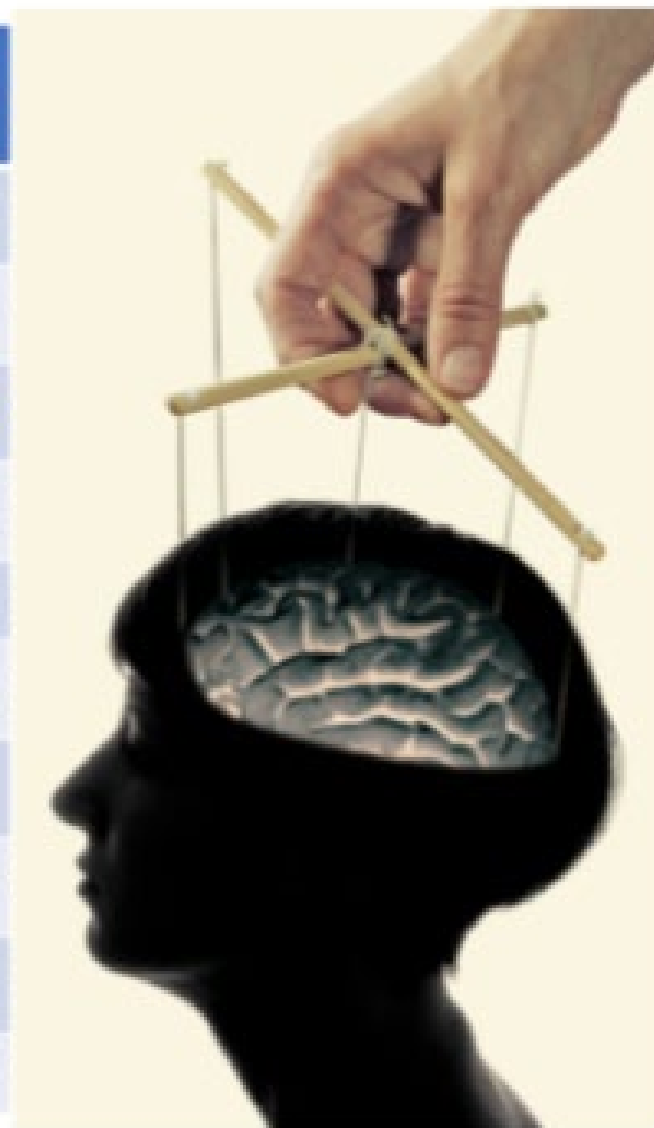
多変量調整相対危険度。茨城県健診受診者生命予後追跡事業。

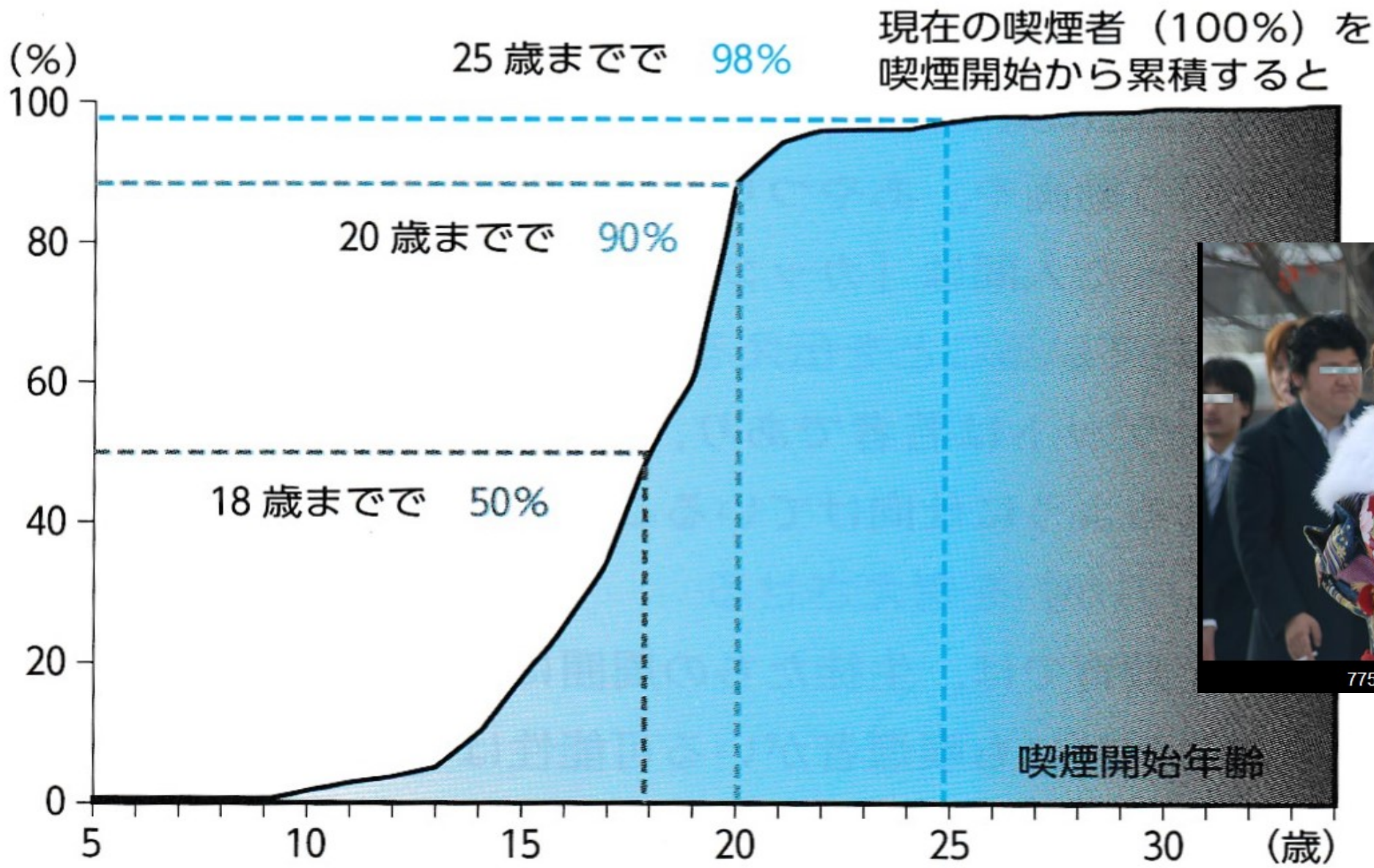
ドラッグの依存性ランキング

“だから、やめられない”

(Nutt 2007より作表)

薬物	平均	快感	心理的 依存	身体的 依存
ヘロイン	3.00	3.0	3.0	3.0
コカイン	2.37	3.0	2.8	1.3
タバコ	2.21	2.3	2.6	1.8
バルビツール酸	2.01	2.0	2.2	1.8
アルコール	1.93	2.3	1.9	1.6
ベンゾジアゼピン	1.83	1.7	2.1	1.8
アンフェタミン	1.67	2.0	1.9	1.1
大麻	1.51	1.9	1.7	0.8
LSD	1.23	2.2	1.1	0.3
エクスタシー	1.13	1.5	1.2	0.7





図Ⅲ-3-1 大人になるとタバコは吸い始めない

禁煙学改定4版より

(池上達義：日本赤十字社和歌山医療センター)

北仙台小学校の
みなさんへ

タバコは毒ガス

たばこ病



タバコの煙^{けむり}には、からだによくないもの
がたくさん入^{はい}っています。ガンをおこした
り、からだの中^{なか}の血管^{けっかん}を硬^{かた}くしたり、肺^{はい}
のはたらきをさまたげたりします。はだがが
さがさになったり、身長^{しんちよう}がのびるのをさま
たげたり、悪い^{わる}ことばかりです。

タバコのけむりの中に入っているニコチ
ン^{まやく}は麻薬^{おな}と同じに、一度吸^{いちどす}うとからだの中^{つよ}に強く記憶^{きおく}されて、
そのあと何回^{なんかい}も吸^あいたくなり、のがれられなくする作用^{さよう}を持っ
ています。このことをニコチン^{いぞんしょう}依存症^{いぞんしょう}といいます。こうなっ
てしまうとタバコをやめたいと思^{おも}ってもやめることができなくなり、
いつまでもタバコを吸^{つづ}い続けてし
まうのです。ニコチン^{いぞんしょう}依存症^{いぞんしょう}にな
らないように、はじめからタバコを
吸^あわないことが大切です。

校医

大野内科医院院長 大滝正通



たばこか健康か - 健康を選ぼう

喫煙の害 6年保健

[30]

○ ねらい

- ・ 喫煙が健康にどのように影響するか、具体的で正しい知識を理解する。
- ・ 望ましい健康生活の実践につなげることができる。

○ 授業の流れ

1分

1. スモキングガイによる実験の様子をビデオで見る。

喫煙によって、肺がよごれていく様子。

2. 実験後のフィルター（肺）の汚れを実際に見て、汚れの原因について考え、発表する。

ニコチン、タール、やになど

10分

3. 大滝先生に汚れの正体を教えていただく。

5分

4. アンケート結果についてパワーポイントで発表する[養護教諭]

17分

5. タバコの害についてパワーポイントを使って説明する。[大滝先生]

5分

- ・ タバコの成分
- ・ 血管の収縮
- ・ 体温の低下
- ・ ひきおこされる病気
- ・ 主流煙と副流煙
- ・ ゲイトウェイドラッグ

6. 吸い始める年齢ときっかけについて説明する[養護教諭]。

7. 断り方のロールプレイングをする。

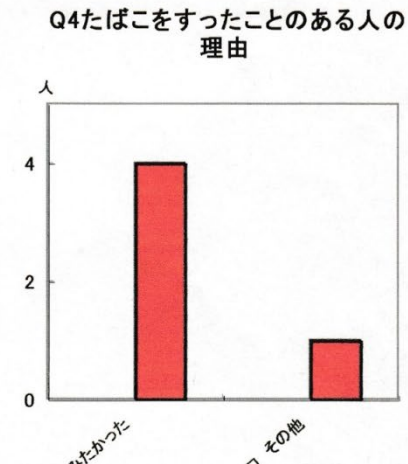
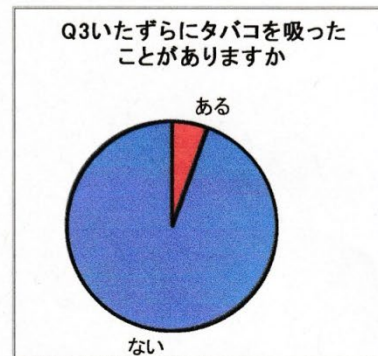
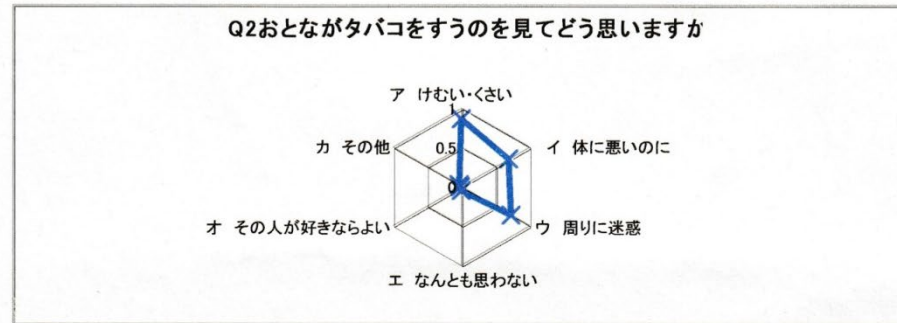
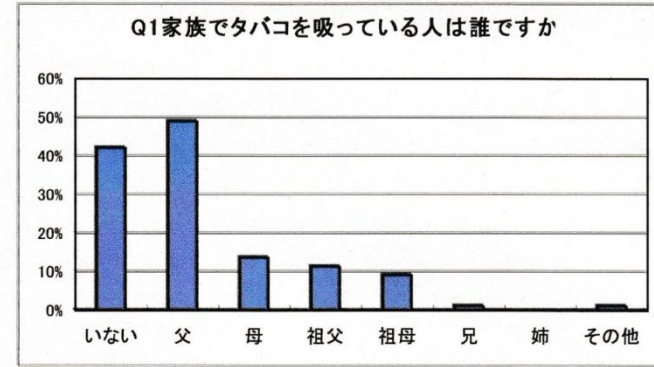
5分

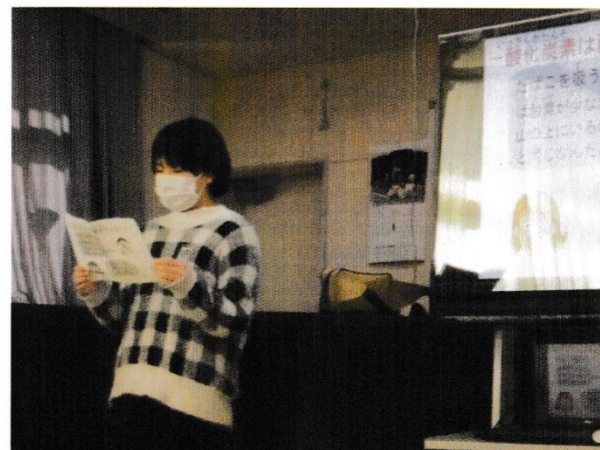
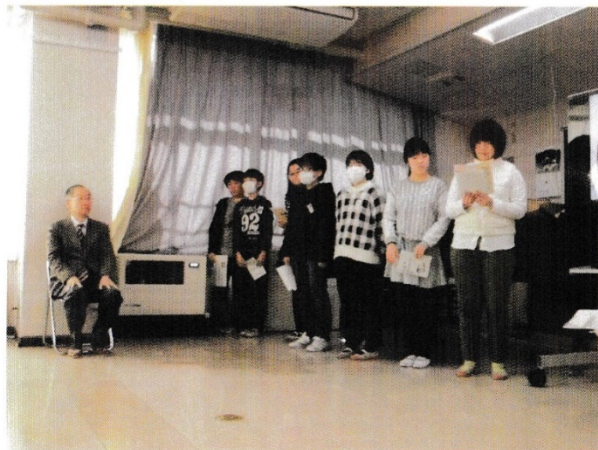
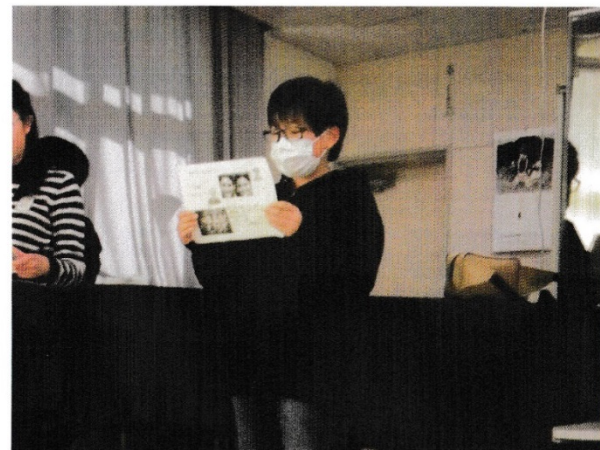
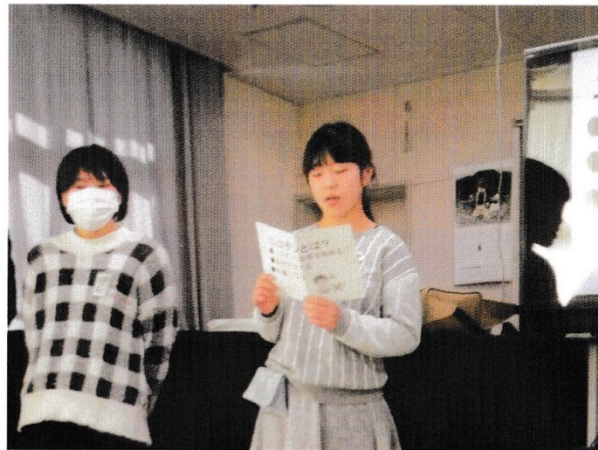
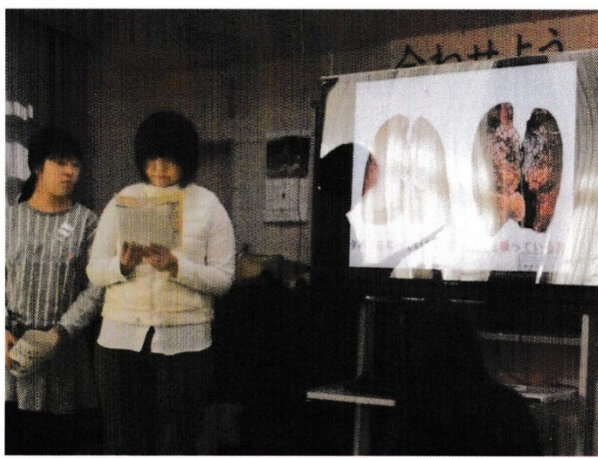
- ・ 喫煙を勧める役は、教師が行う。

8. 今日の学習を振り返る。

振り返りのプリントに記入する。

たばこに関するアンケートの結果より





NO SMOKING LIFE

is

BEST

監修

予防がん学研究所所長

医学博士 平山 雄

日本禁煙医師連盟幹事

医学博士 齋藤 麗子

財団法人荒川区がん予防センター専門副参事

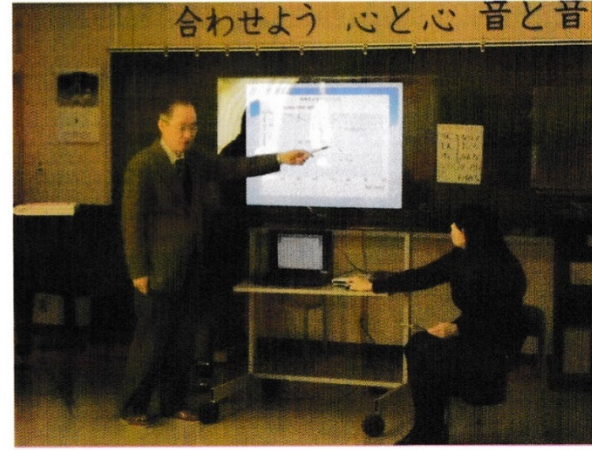
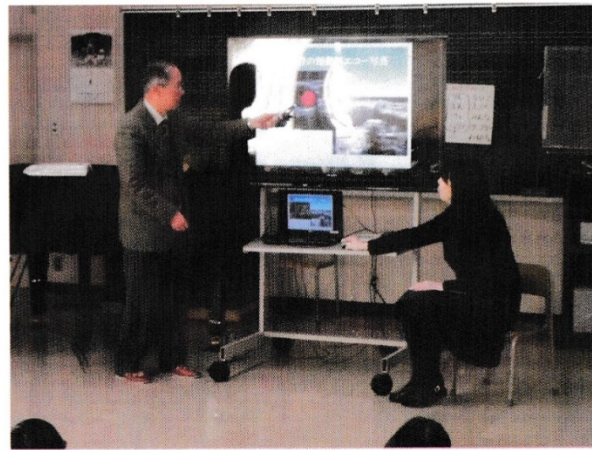
医学博士 矢野 侃

大五郎

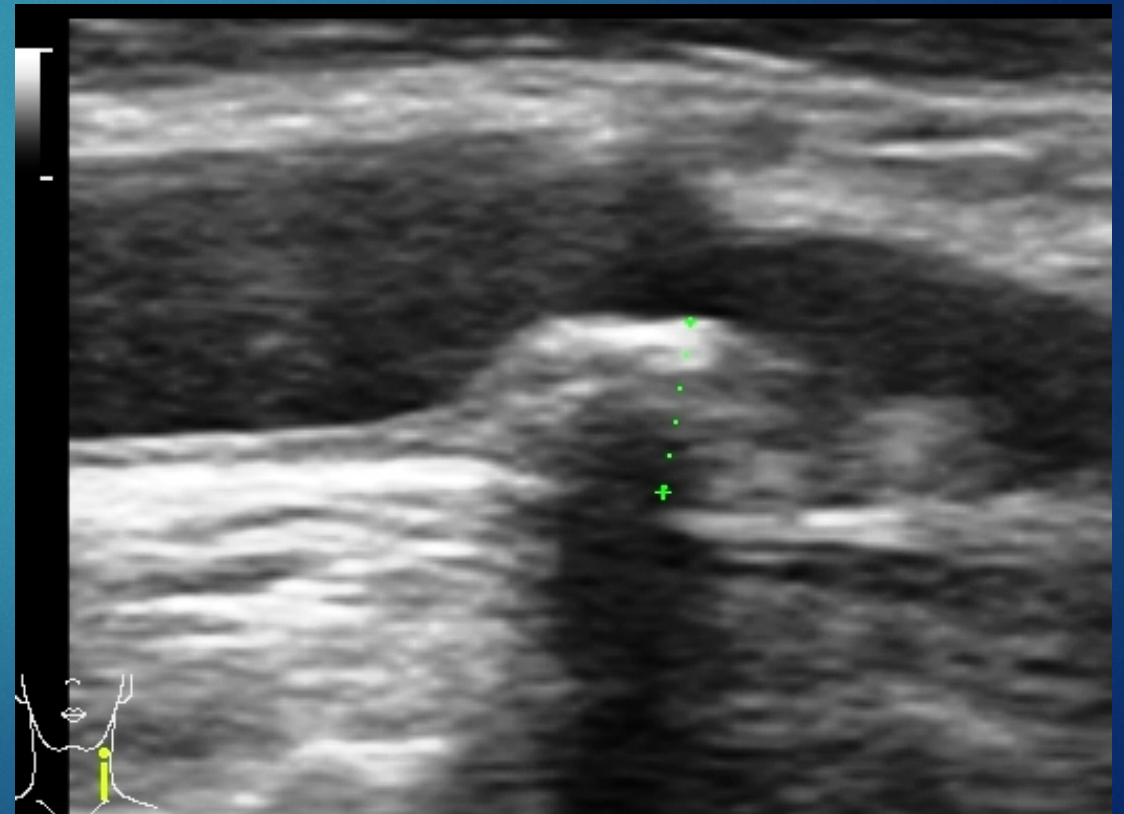
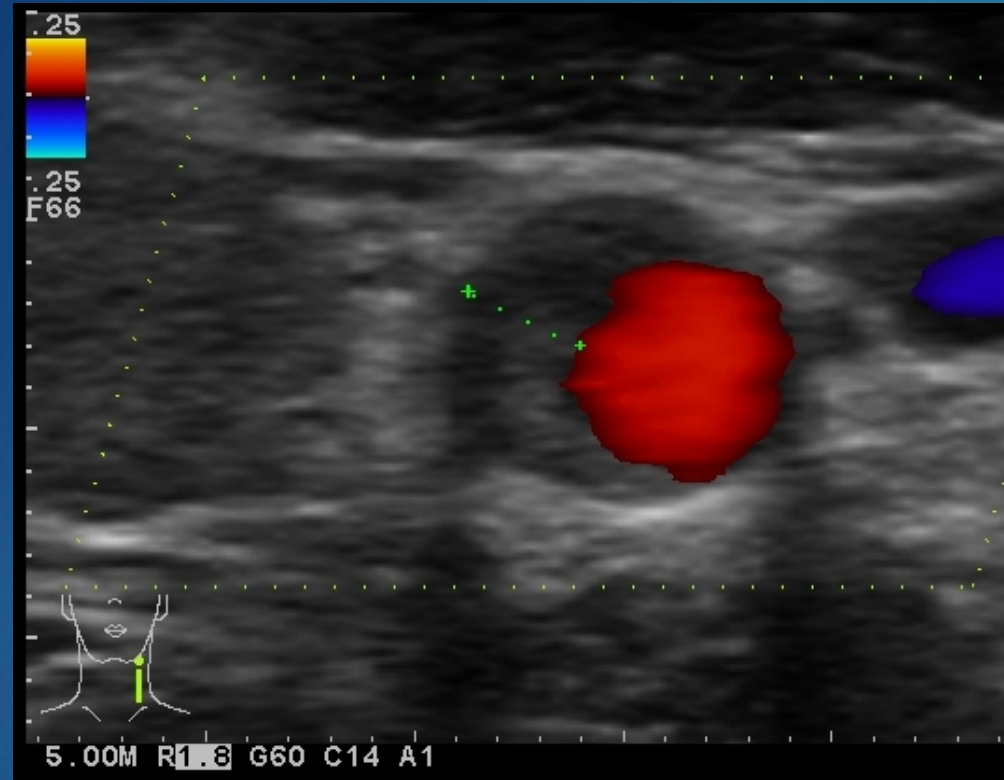
ウチノ





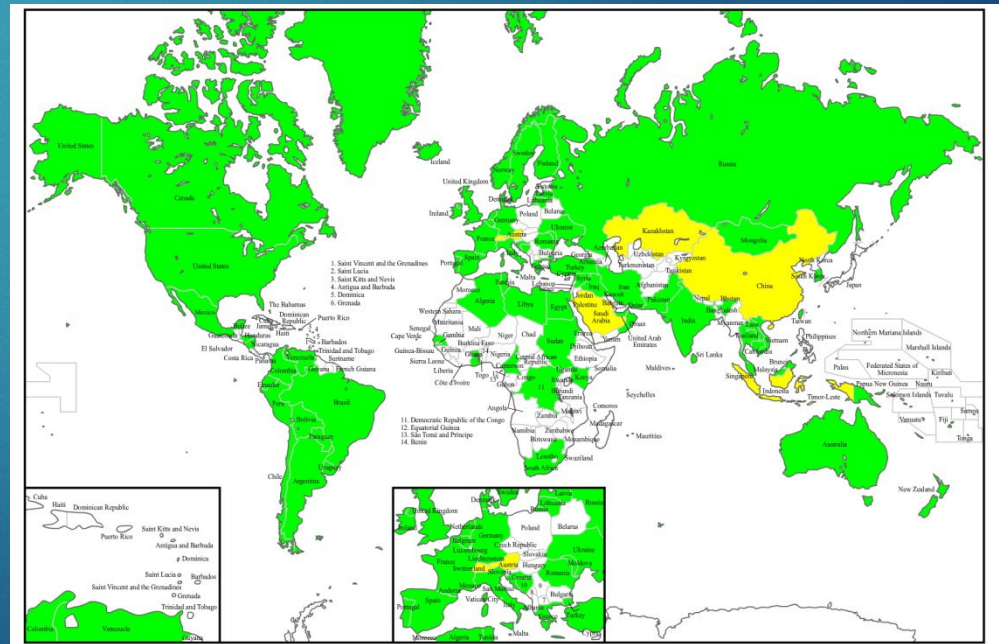


喫煙者の頸動脈エコー写真



タバコ関連の法律

- ・タバコ事業法（財務省からJTへ天下り）
タバコをたくさん作ってお金を儲けよう（実際は医療費でマイナス）
- ・健康増進法（厚生労働省）
受動喫煙防止法を制定
法律間に矛盾！ 役人や議員の利権、献金
- ・タバコ規制枠組み条約（WHO）
2010年2月までに条約に賛成した国では受動喫煙がないようにしよう
オリンピック開催都市はレストラン
居酒屋、ホテル
など室内完全禁煙のこと



みんなの力で国をよくしていこう！

防煙教室 ロールプレイシナリオ

中学校 放課後の体育館の裏

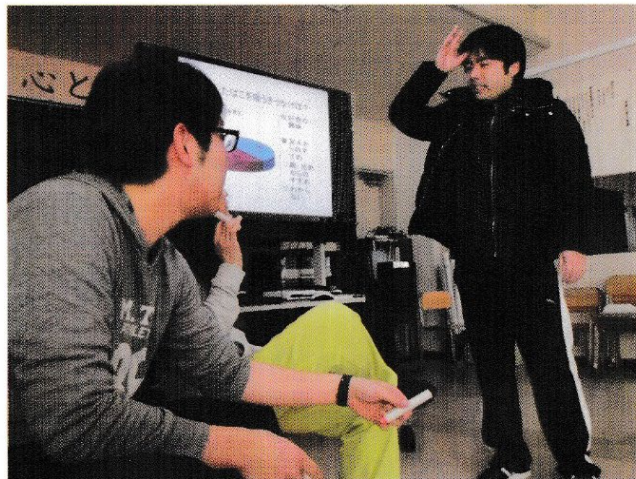
2年生のみなこがたばこを吸っている。そこに1年生のゆうしが、通りかかり呼び止められる。

みなこ 「ゆうし、ちょっと来て。」
ゆうし 「なんですか。みなこ先輩。」
みなこ 「部活つかれたでしょ。いっしょに吸おうよ。」
ゆうし 「いや、でもちょっと・・・」
みなこ 「びびってんの？」
ゆうし 「実はおじいちゃんが肺がんで死んでいるんです。たばこは絶対吸うなって、親に言われてるんで。すいません。失礼します。」
礼をして走って、行く。

みなこの家

うちに帰ると、お父さんがお酒を飲みながらたばこを吸っていた。

みなこ 「ただいま。」
お父さん 「おかえり。学校は楽しかったか？どうだみなこ、もう中学生だ。たばこ吸ってみたくないか？」
みなこ 「たばこっておいしいの？」
お父さん 「気持ちがすっきりするし、カッコいいだろ？」
みなこ 「う～ん、でもこの前保健の授業で、たばこは体に悪いって教わったから私は吸わない。お父さんの体も心配だから、本当はやめてくれればいいなと思ってるよ。じゃあ私は、部屋に行くね。」



たばこは どうして 体に悪いの？

— 禁煙みやぎ —



1 たばこの煙に含まれるもの

たばこの煙には3大毒物と言われるニコチン、一酸化炭素(CO)、タールが含まれています。煙の中には4000種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類は体に有害な物質であり、さらに約70種類はがんの原因となる発がん物質です。有害物質の中には、ベンゾピレン、鉛、ヒ素、亜鉛、カドミウム、ダイオキシンなど粒子相と呼ばれる部分に含まれるものと、アンモニア、青酸ガス、ベンゼン、トルエン、ピリジンなどガス相の部分に含まれるものにも分けられます。

2 肺がこわれる

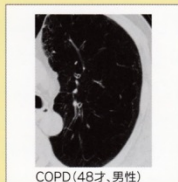
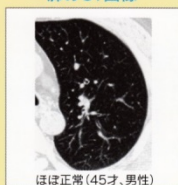
たばこの煙の粒子相のタールやニコチンなどの発がん物質や有害物質は呼吸によって肺に入ります。空気の通り道(気管と言います)の細胞にくっついて、細胞をこわし壁がどんどんなくなっていきます。肺は次第に大きな空洞になり、パンパンにふくらみます。こういう病気を肺気腫(COPD)といい、息切れがしていつでも酸素吸入をしなければ生きていけないようになります。肺の中に残ったタールはごみを食べる細胞にとりこまれ、肺はどんどん黒くなります。1日20本のたばこを吸うと、1年間でコップ一杯くらいのタールが肺にたまりまます。やがて肺ががんができてきます。

たばこをすう人におこる肺の変化



(ノバルティスファーマ社提供 興羽内科医院 水上陽真氏)

肺のCT画像



(東北大学環境・安全推進センター 黒澤一氏)

8 たばこが原因の病気

■がん

発がん物質を毎日体に入れているので、20年～30年たつとがんになる人が増えます。舌がん、喉頭がん、肺がん、食道がん、胃がん、すい臓がん、ぼうこうがんが特に起こりやすいがんです。

■血管の老化

血管がちぢみ、血圧もあがるので、血管が老化して動脈硬化を起こします。そのため、心臓の血管がつまる狭心症や心筋こうそく、脳の血管がつまる脳こうそく、脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血等の病気をおこします。手や足の指の血管がつまるとその部分に血液が流れなくなり、黒く、腐ってしまいます。

■肺の病気

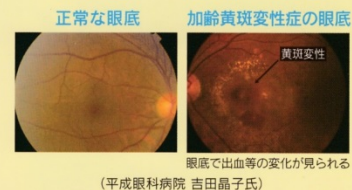
肺がこわされるので、気管支炎、ぜんそく、肺気腫(COPD)等の肺の病気になります。また、細菌やウイルスに対する抵抗力が落ちるので、肺炎、インフルエンザ、肺結核にもかかりやすくなります。



■その他

糖尿病やメタボリック症候群にもなります。目でレンズの働きをしている水晶体がくもる病気(白内障)や網膜の病気(黄斑変性症)で失明のおそれもあります。

これらの病気で1年に13万人が死亡しています。



9 受動喫煙って知ってますか？

自分ではたばこをすわないのに、他の人がすっているたばこの煙をすわされてしまうことを受動喫煙といいます。たばこをすう人がいる家庭では子どもが病気になりやすくなります。また、お父さんがたばこをすっている家庭では、たばこをすわないお母さんも肺がんになりやすくなること分かっています。

受動喫煙で、大人では心筋こうそく、肺がん、副鼻腔がん、ぜんそく、乳がんが増えたとされ、子どもでは気管支炎、ぜんそく、中耳炎が増えたとされます。赤ちゃんの発育も悪くなり、原因不明の赤ちゃんの突然死(乳幼児突然死症候群)も増えたとされています。

10 みんなで禁煙をすすめましょう

たばこを1本すうと寿命が11分短くなり、たばこをすう人は約10年寿命が短くなります。2006年4月からニコチン依存症は健康保険で治療ができるようになりました。たばこをすっている人は禁煙外来にかかれれば、確実に楽に禁煙ができます。すっている人にぜひすすめてください。

WHO(世界保健機関)では、国際条約(たばこ規制枠組条約)を作って、世界中のたばこ対策を進めています。レストランなど屋内を完全禁煙にする法律が世界中で作られて、病気になる人がおおほに減っています。日本ではまだできていません。禁煙みやぎは、受動喫煙防止条例を作るよう働きかけています。

たばこを吸うことで、体温が下がると、初めて知りました。毎年
もらっていた赤い紙に、大きく「たばこは毒ガス!」と書いてあったの
で、毎年、たばこを吸っているおばに、わたしていました。全
然やめたいので、なんでなのかなと思、ていました。でも、
今回の防煙教室で、理由が分かりました。いそいでしようと知り、
これいとあらためて思いました。

まとめ

学校に関連している方はまず「防煙教室をやりましょう」と言い出してみよう。流れは教師、養護教諭の専門、直ぐにプランを作ってくれる。

保健の授業1コマは何とかなる。

子供たちは素直、スーと頭に入る。

ニコチン依存症の新規発生を予防しよう。

未来ある子供たちを大切に育てよう