

第23回

世界禁煙デー・宮城フォーラム

“日本の受動喫煙対策は、
世界レベルを目指そう！”

基調講演 I

「知らなければ損をするタバコの話」

禁煙みやぎ会員
たかだこども医院
高田修

自己紹介

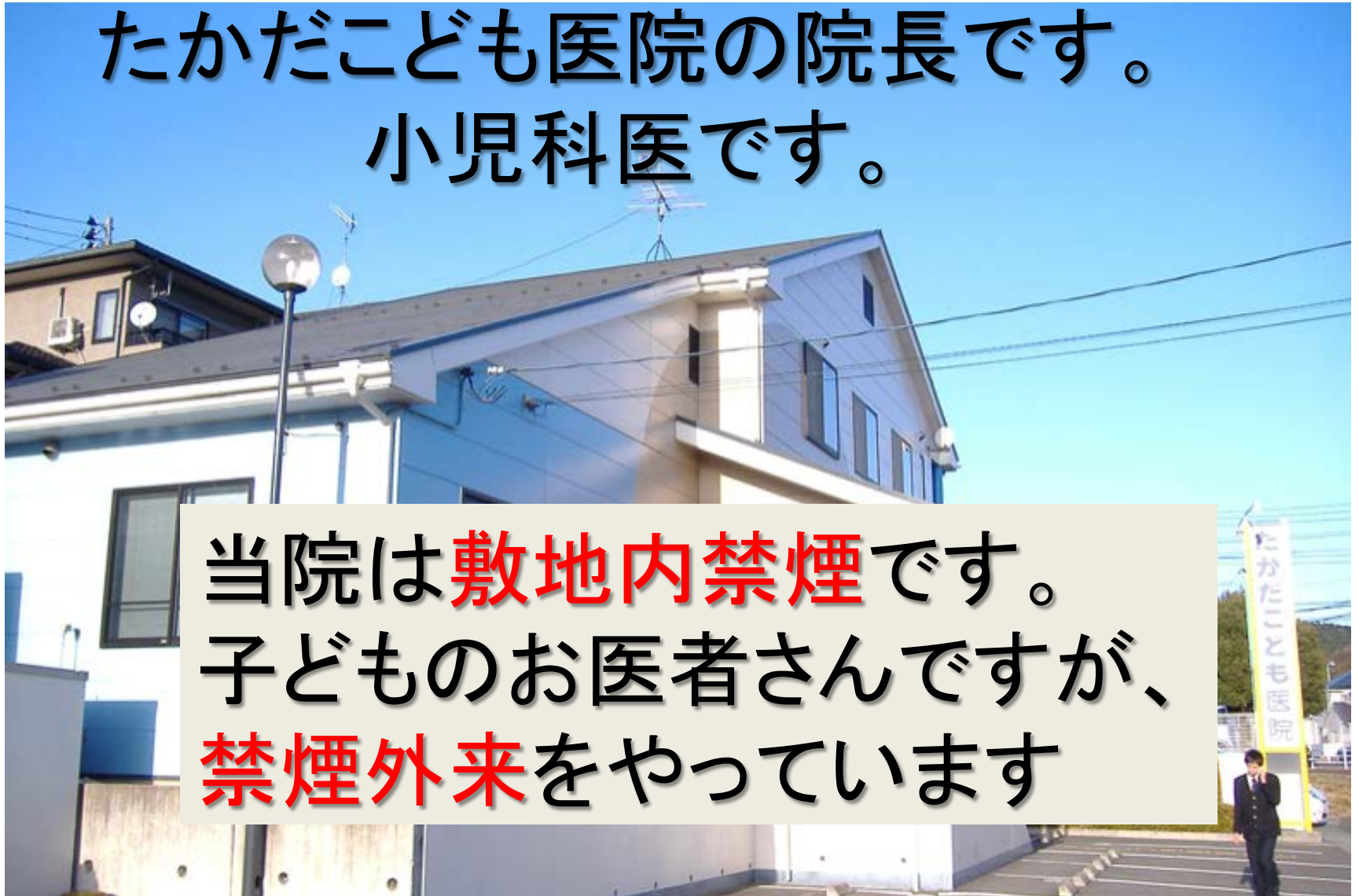
初めまして。高田修です。



自己紹介

たかだこども医院の院長です。
小児科医です。

当院は**敷地内禁煙**です。
子どものお医者さんですが、
禁煙外来をやっています



学校歯科医の先生とコラボして 喫煙防止授業をしています。

タバコは歯周病のリスクを
大きく上げる

中学・高校のときが
注意です！！



きれいな歯は、人生のパスポート



たばこを吸う人の歯石



タバコのこと
きみならどうする？

知らないで吸っちゃうと

そん！ をするタバコの話

20代女性の喫煙は増加

男性

20代女性

3択クイズで考えてみよう！

問題 タバコのけむりの中には
毒が入っています。

タバコのけむりに含まれる**3大毒素**とは、
「**タール**」、「**一酸化炭素**」と、
もうひとつは何？

- ① デコピン
- ② ニコチン
- ③ ニンジン

答え→ ②ニコチン



ニコチン
タール
一酸化炭素

静岡県立こども病院 加治正行先生提供
(エドワード 藤本「たばこは全身病」少年写真新聞社, 2000)

問題

ニコチンは **毒** です

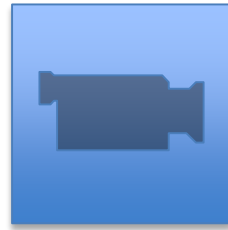
タバコ3本の中に入っている
ニコチンで

- ① ミミズ を殺せる
- ② ネコ を殺せる
- ③ 大人 を殺せる

答え→ ③大人を殺せる！

- タバコ3本の中には、大人を殺せる量のニコチンが入っています。
- しかし、タバコを3本吸っても、死ぬわけではありません。

何故でしょう？



問題 このおサルさんはどうしてタバコを吸っているのでしょうか？



- ① 食後のいっぷく
- ② ストレス解消！
- ③ 実験で、タバコの中毒にされたため

注；CGではありません！

答え→ **③** 実験で、タバコの中毒にされた



サルや動物は、火や煙をとて
も怖がり極端にきらいます。

しかし、このおサルさんは、実
験でタバコの中毒にされてし
まいました。

そして、かわいそうなことに、
2年後には、肺がんで死にま
した。

注;CGではありません！

問題

タバコは、なぜ やめられないのでしょうか？

- ① イライラするから
- ② かっこうがいいから
- ③ 意志が弱いから



答え→ ①

イライラするから

タバコを吸う人(=喫煙者^{きつえんしゃ})は、ニコチンが脳の中から消えると、イライラしてタバコを吸わないとおちつかないのです。



このようなことを
依存症(いぞんしょう)と言います。

タバコを吸う人は、

「ニコチン依存」のため

タバコを吸い続け、

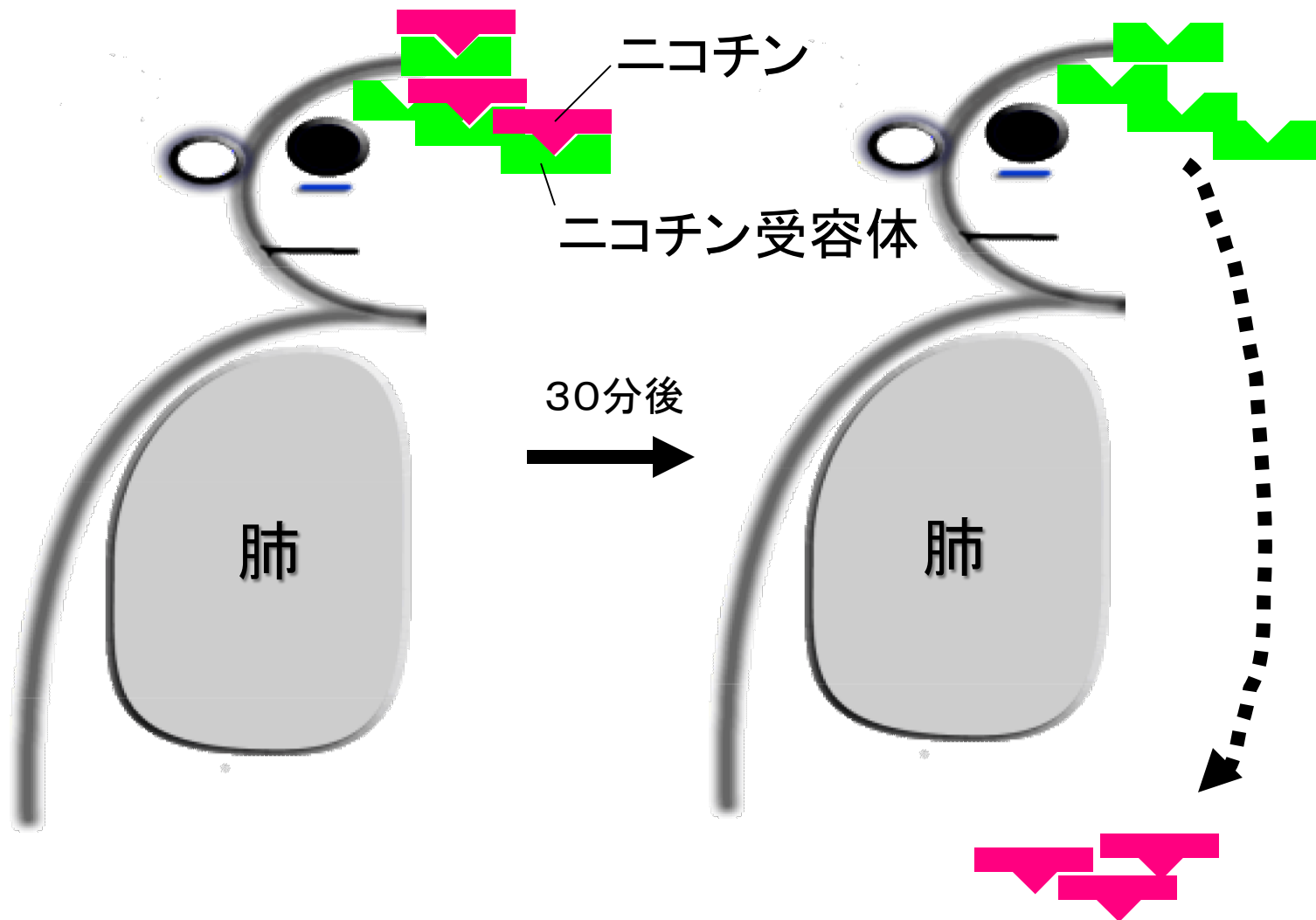
同時に タール と 一酸化炭素 も

体に入れ続けている。

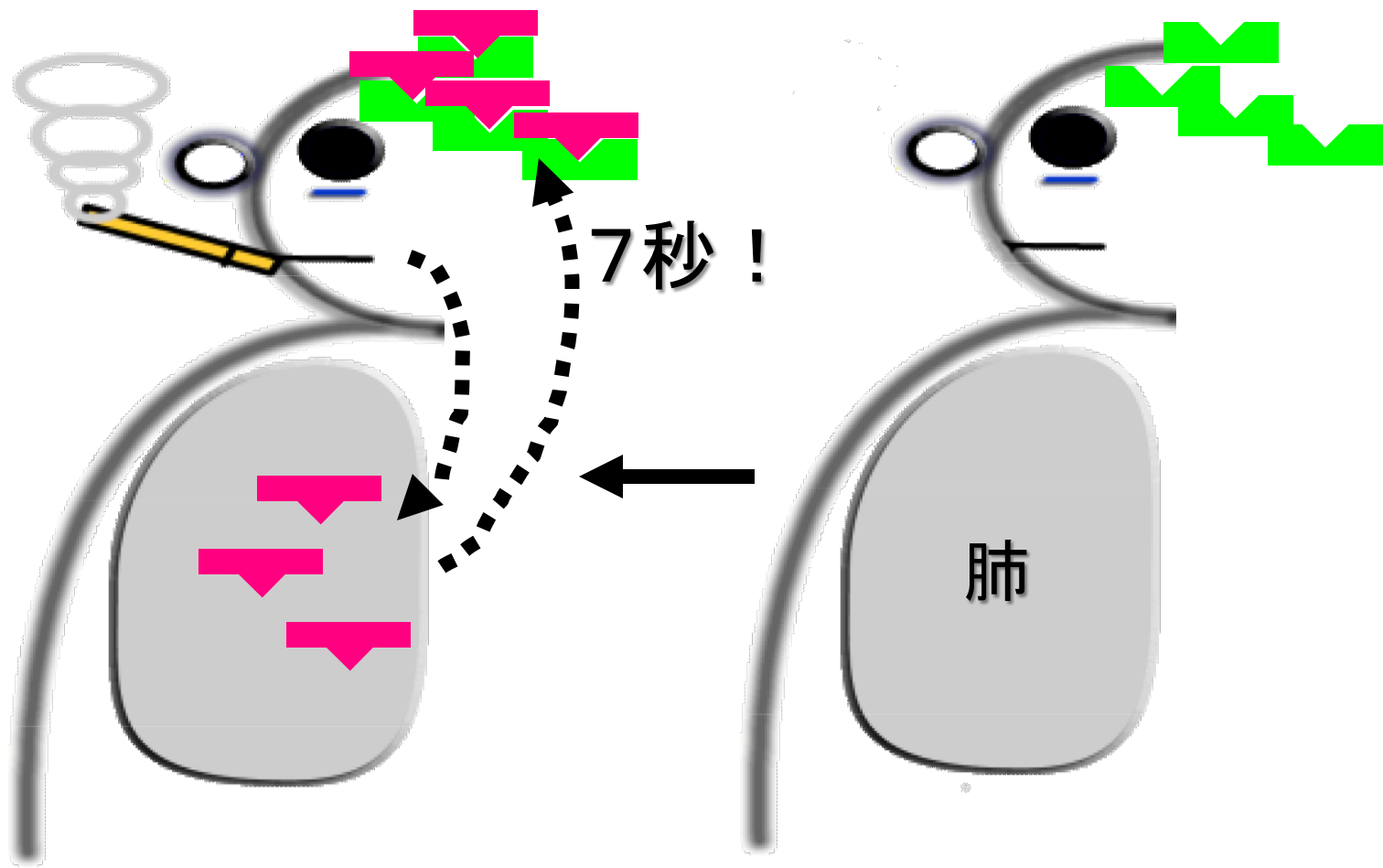
ニコチン、タール、一酸化炭素は

あらゆる病気の原因となる。

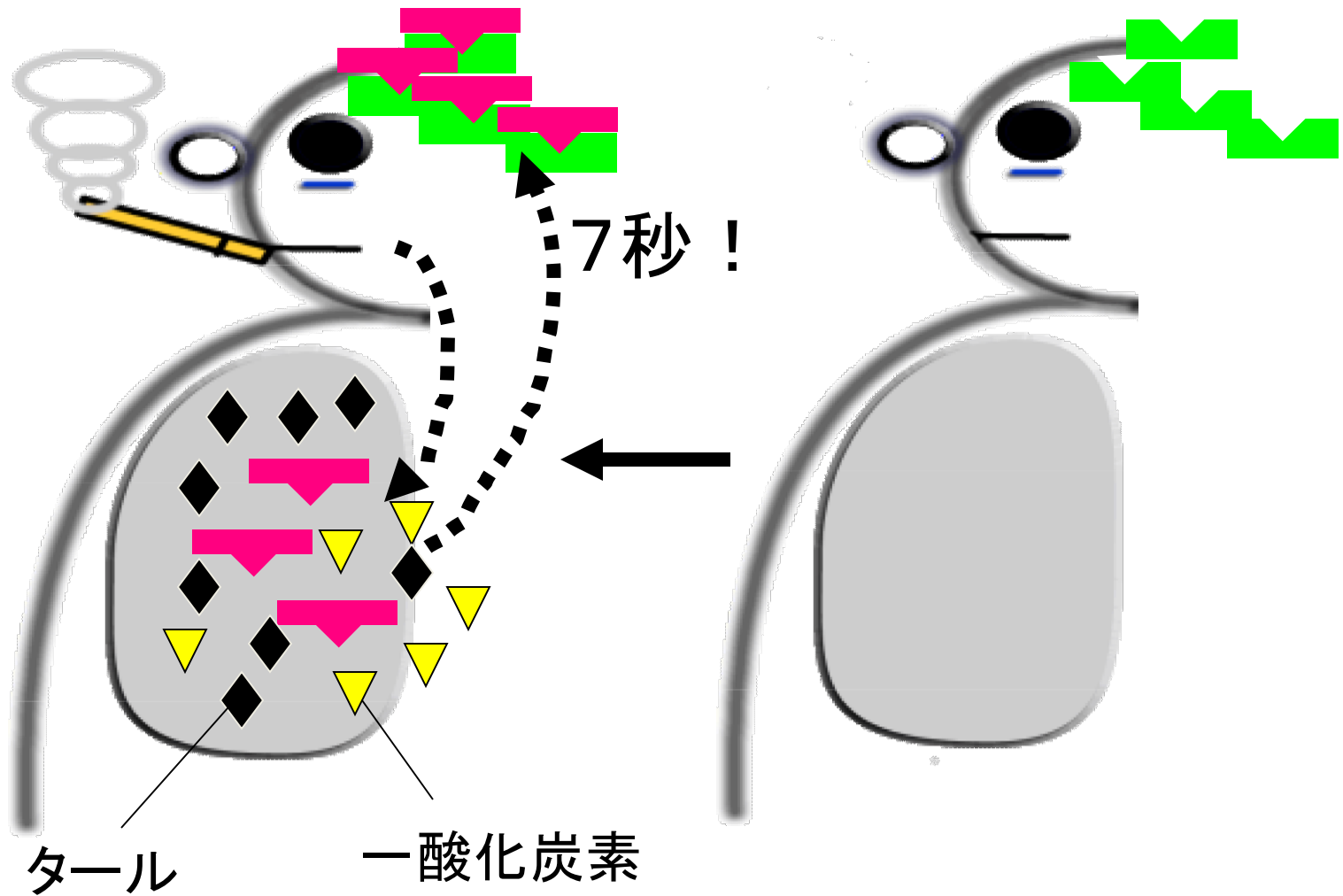
ニコチン依存の状態



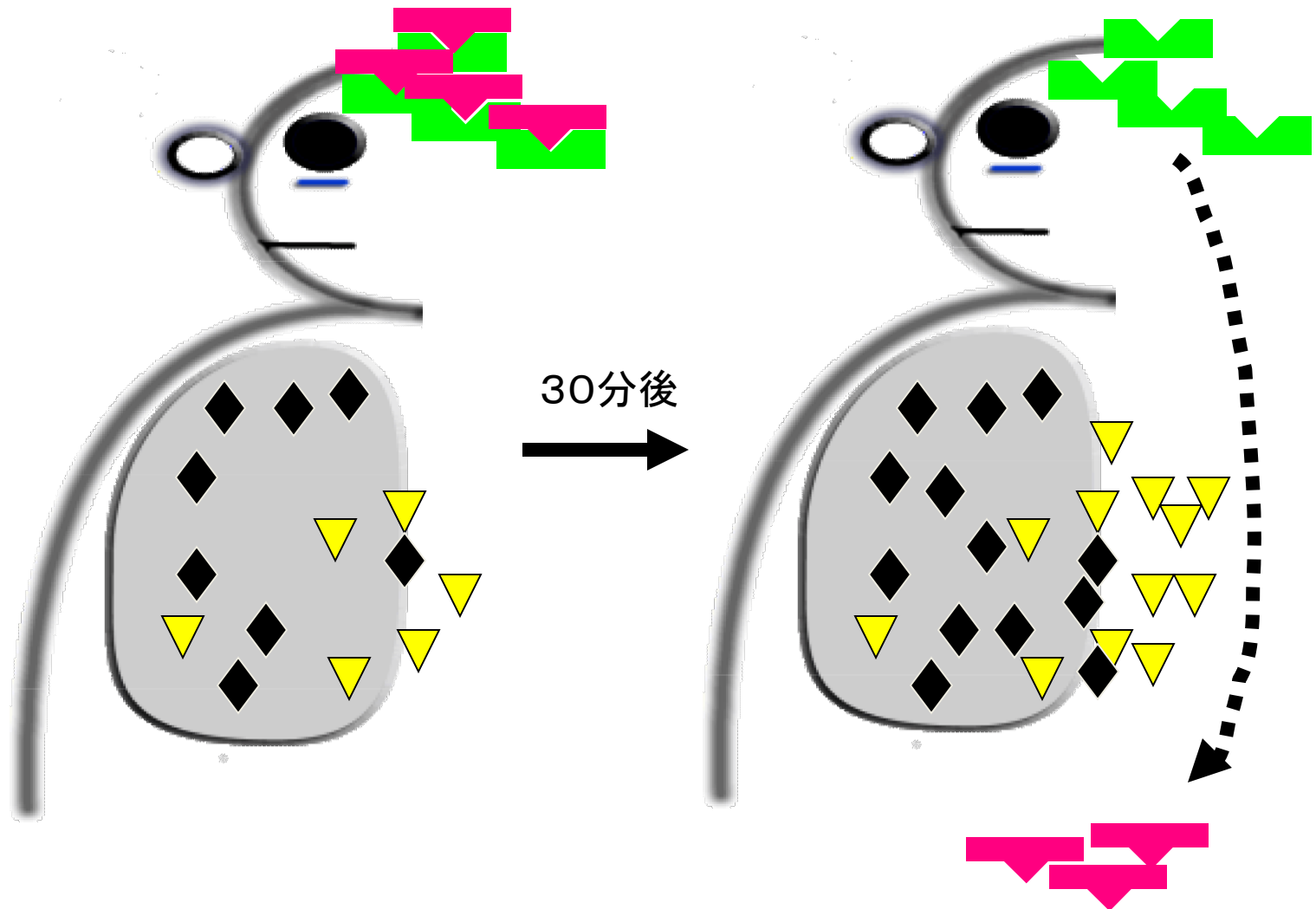
ニコチン依存の状態



ニコチン依存の状態



ニコチン依存の状態



タバコを吸う人は本当の実力を出せない

タバコを吸っていないと
禁断症状が出る。

イライライライライラ……



タバコを吸って、ニコチンが脳に届くとイライラがなおるが、吸わないとまた、イライライライラ……

問題

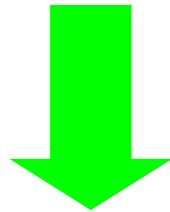
タバコは、吸う人だけに
健康の害(がい)となるの？

- ① 吸う人だけに、害(がい)となる
- ② 吸う人の家族だけに、害となる
- ③ まわりにいる人すべてに、害がある

答え→ ③

タバコは

家族も、友達も、まわりの人すべての
吸わない人の害になる



じゅ どう きつ えん
受動喫煙

受動喫煙（じゅどうきつえん）

ニコチン
タール
一酸化炭素



（エドワード 藤本「たばこは全身病」少年写真新聞社, 2000）

タバコの煙の広がりはどれくらい？



で

①

5本

②

50本

③

500本

答え→ ③ ドラム缶500本



粒子部分;見える 10%

ガス部分;見えない 90%



500本

6畳間で6部屋ぶん
36畳ぶんのけむり

**家の中では、タバコの煙から
逃れられない！**



**車の中では、
もっと最悪**

電子タバコと可熱式タバコ

「ベイパー」は「水蒸気」ではありません。

「プロピレングリコール」という化学物質



電子タバコにしたからあ～といって、
人前で堂々と吸って良いものではありません！

アイコスの ヒートテクノロジー(笑)



セラミックコーティングされた、
金とプラチナの特殊な加熱ブレ
ードを採用。

満足感のあるたばこの味わいを引き出す、
革新のたばこヒートテクノロジー



燻しタバコ？

特殊な加熱ブレードをタバコに刺し、直接タバコ葉を
加熱し蒸らした状態でニコチンを摂取させる。

プルームテック



吸い込んだ時だけカートリッジ内のリキッドをバッテリーで霧状化し、タバコ葉(たばこカプセル)に通過させてニコチンを摂取させる。
直接タバコ葉を加熱しない。

蒸しタバコ？

カートリッジ内のリキッドは、グリセリン、プロピレングリコール、トリアセチン、水で構成されている。

食品添加物としては安全とされているが、、、
呼吸器系に激しい炎症を起こす可能性が知られている

仙台市で先行発売された 「グロー」も同じ

2016年12月13日
BAT社

starter kit
仙台市限定 スターター・キット
NEOSTIKS 別売

タバコ葉



恥ずかしいぞ！仙台市！！



受動喫煙で、こどもの

- ぜんそくが増える
- 中耳炎が増える
- 入院が増える
- 背が伸びにくくなる

- 知能も下がる
- 虫歯が増える
- 大人になったとき
ガンになりやすい

とつぜんし
あかちゃんのとつぜん死も増えます！

おかあさんの肺ガンの きけんも 2倍になる



ぜんそく

みんなの
たいせつな
空気をよごさないで

あなたのそばで、
タバコを吸うヒトがいたら、

「外で吸って！」

と、お願いしよう！

広告にだまされるな

今、大人の男の人では、
タバコを吸う人は減っています。

ところが、若い女の人では、
タバコを吸う人の数はふえています。

なぜでしょう？

このポスターを見てどう思う



キレイ!?

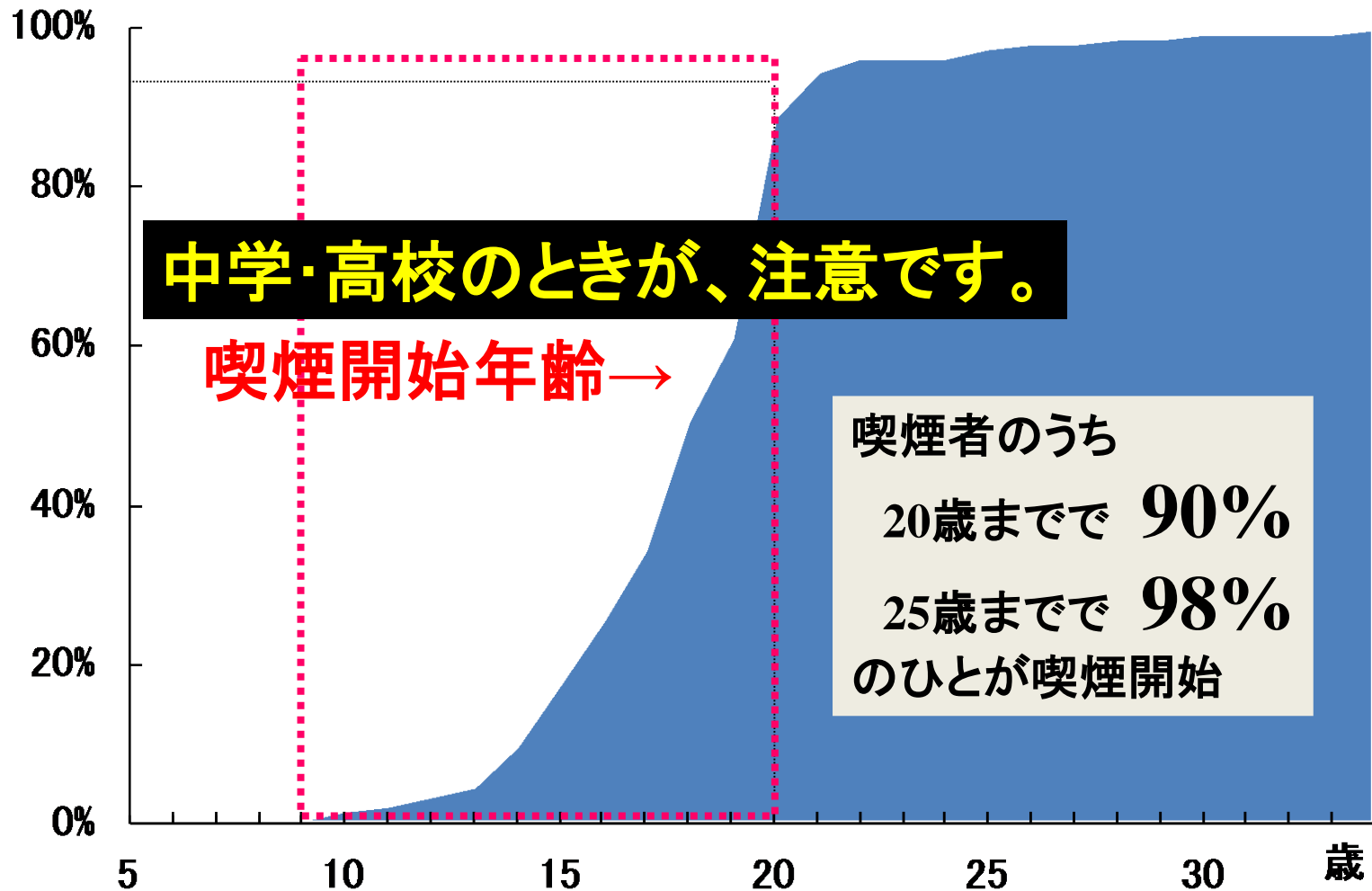


このポスターの感想は？



あなた本当に
タバコすってる人？

喫煙(きつえん)は、**中学生のころから、急に増えだす!** (20歳から吸う人は、たったの10人に1人)





成人式で、、、

禁煙

禁煙



タバコは20歳になってから？



鬼

童

喫

煙

タバコは20歳になってから？

タバコとは、

大人は吸わないもの

大人のマネをした
子どもが吸って、

大人になっても
やめられなくなったもの

タバコをすう人は、 みんなやめたい と思っている



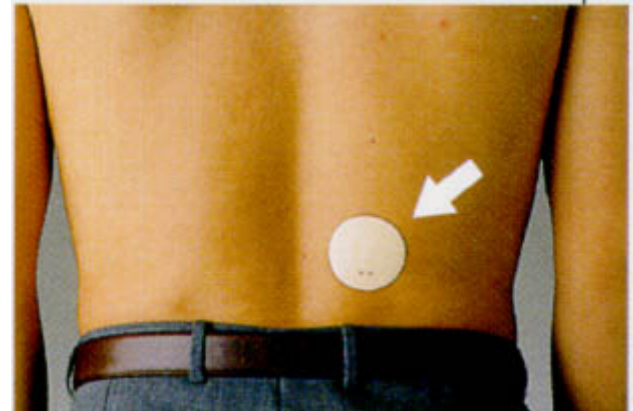
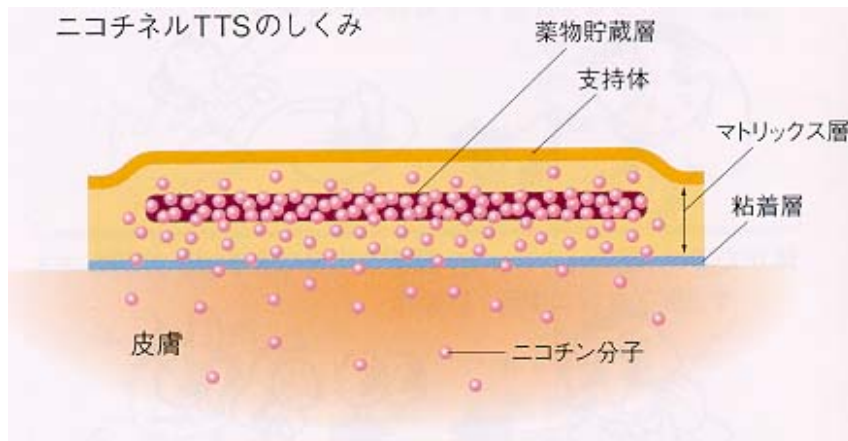
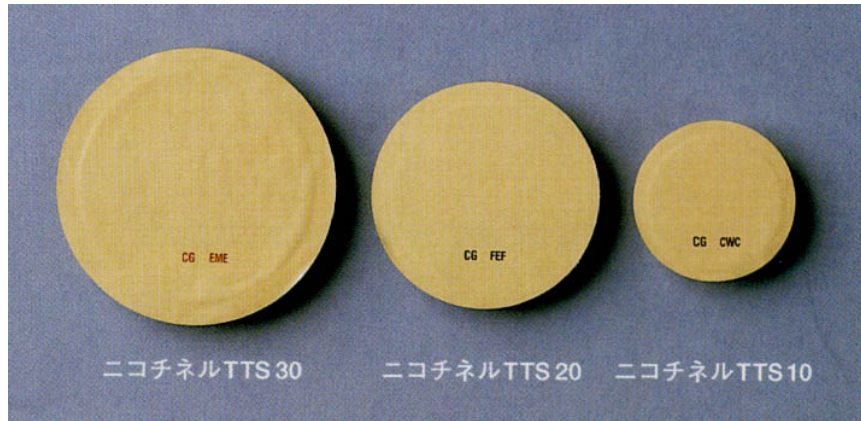
タバコをやめたい・へらしたい
90% (100人中 90人)

禁煙 (きんえん) できる人
5% (100人中 5人)

タバコのやめかた

依存症の治療：ニコチンパッチ

タバコをすわずに、はり薬でニコチンをいれる



タバコのやめかた

依存症の治療：チャンピックス

飲み薬で吸いたい気持ちを無くす。



「良い薬があるみたいだよ！」

みんなの大切な人が、
タバコをやめられるように、

「応援」

してあげてください

肺がんの患者さんの写真です。何歳だと思えますか？



この男性は、
13歳からタバコを
吸い始めたそうです。
実は、なくなったとき
まだ34歳でした。



吸い始めるのが早ければ早いほど、
若いうちにがんになる

吸ったらおしまい！

いざもは、

おとなより、

ニコチン中毒に、

なりやすい！

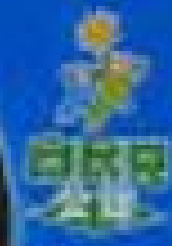


吸いたい!

やめたくても
やめられない!

大西

ひるが



タバコ

いま実行の税制
我慢できない!!!
比国民も自民党へ

大西
ひでお

タバコ

は止めない
継続こそ力
FAMUSO 111528



「子どもや孫は長い間 受動喫煙状態だが
文句もなく元気」



小児科医の敵！

吸いたい!

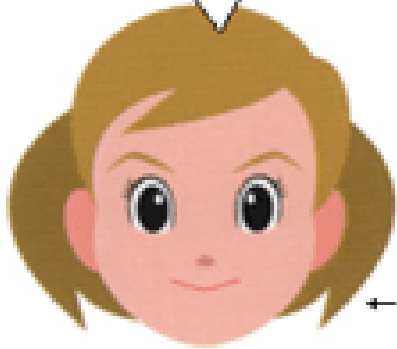
やめたくても
やめられない!

だったら、
はじめから、
吸わなければ
いいだけ!!

タバコのことわり方は？

今のうちから、
考えておこう！

タバコ吸ったことある？
意外とおいしいのよ



①

← 仲のいい
友だちのSさん

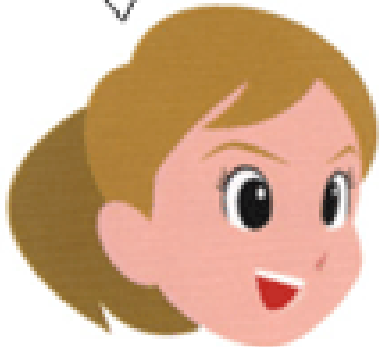
そうなの？
タバコ吸ったことあるんだ！
おとな～



②

今、タバコもってるから、
吸ってみる？

吸ってみよう
友だちのSさん



一本吸ってみよう
いっしょに

③

こんなとき、
どうする？



エッ！

④

「タバコ、吸ってみな」



「イヤだ！」

「せんぱい、ボクは、
ぜったい、吸いません」

実 習

タバコのことわり方を、

練習しよう！

ロール・プレイ

「話をはぐらかす作戦」

タバコを勧められても、

全く違う話題ではぐらかす。

3つくらい、はぐらかすテーマを持っていれば、

話がそれる可能性は高い

「壊れたレコード作戦」

どんなに誘われても

「お母さんにおこられる・・・」

と繰り返す作戦

「3D作戦」

どんなに誘われても、

「でも～」

Demo-

「だって～」

Datte-

「どうしよっかなあ」

Dousiyokkana-

など、グズグズ言う作戦

禁煙は、たいへんに難しい

しかし、

始めからタバコを吸わない

人生を選ぶことは、

誰にでも出来る。



俳優のウェイン・マクラレン氏は51歳という若さで、肺がんで亡くなったのですが、病院のベッドでインタビューに答え、次のように語り息を引きとったそうです…



『私はタバコの宣伝に
出たことを
申し訳なく思っている。』

A classic Marlboro advertisement featuring a cowboy in a white hat and tan jacket, smoking a cigarette. The background is blue with the word 'Marlboro' in large red letters. In the bottom left, there are two packs of Marlboro cigarettes. In the bottom right, there is a small black box with white Japanese text.

『私の宣伝を見て

若者たちがタバコを吸い
死んでゆくと思うと
耐えられない。』



『タバコは人を殺す。

私が証人だ。』

タバコは人を殺すので、
あなたの健康を守るためにも、
タバコを吸わないでください。

若者とタバコ

- 限りない可能性に挑戦するためには、健康が何よりの基礎となります。
- **健康を害するタバコは絶対に吸わないで欲しいと思います。**



Messi, Sawa crowned at glittering Gaia © GETTY IMAGES
(FFFA.com) Monday 9 January 2012



ご静聴ありがとうございました

子どもの命を真ん中に