

ぜったいに

# 吸っちゃダメ！たばこ

たばこ をさそわれても、ダメといえる君はカッコイイ



たばこはカッコイイ！

たばこを吸うと頭がスッキリ！

たばこは、簡単にやめられる！



これ、ぜ～んぶ、ウソ！！



わかやまけん  
和歌山県

(新宮保健所串本支所編集)

# 1 どうして、たばこは、吸っちゃいけないんだろう

たばこを吸うと、悪いことが、いっぱいあるよ。

まず、病気になる危険がとっても大きくなる。

例えば、右の写真を見てほしい。

左は、きれいな肺、右はたばこを吸って肺がんになった肺。

君たち子どもの元気な細胞<sup>さいぼう</sup>は、たばこの煙<sup>けむり</sup>の中の発がん物質<sup>ぶっしつ</sup>の影響<sup>えいきょう</sup>を受けやすいんだ。

肺がんの場合、大人になる前に吸い始めると、吸わない人よりなんと5.7倍も死ぬ率が高くなるんだよ。



(東北中央病院 禁煙外来)

吸っている子どもは、こんなこと知ってるのかなあ？

左の写真は、たばこと関係が深いと考えられているバージャー病。

30歳代から40歳代に病気になるのが多い。

## バージャー病



(「写真で見る喫煙関連疾患」浅野 牧茂)

病気だけじゃなく  
君たちのピッカピカのお肌があれたり、口がくさくなったりして、あこがれのあの子からきらわれちゃうぞ！



肌あれ

口臭

歯がよごれる

せき

声がれ

## 2 たばこの煙には、何が入ってると思う？

たばこの煙には、体や環境に有害なものが、いっぱい入っているんだ。

4000種の化学物質が入っていて、うち200種類が有害物質、40種類以上が、がんを引き起こす原因となるもの（発がん物質）なんだ。

特に次の3つが危険！！

### 「ニコチン」

これのせいで、たばこがやめられないんだよ。（<sup>いぞんせい</sup>依存性）

<sup>けっかん</sup>血管を細くさせるんだ。そのため、息ぎれしやすくなるんだよ。ゼーゼー

### 「タール」

ヤニとも言われ、肺を黒くする。発がん物質が多く入っている。

### 「一酸化炭素」

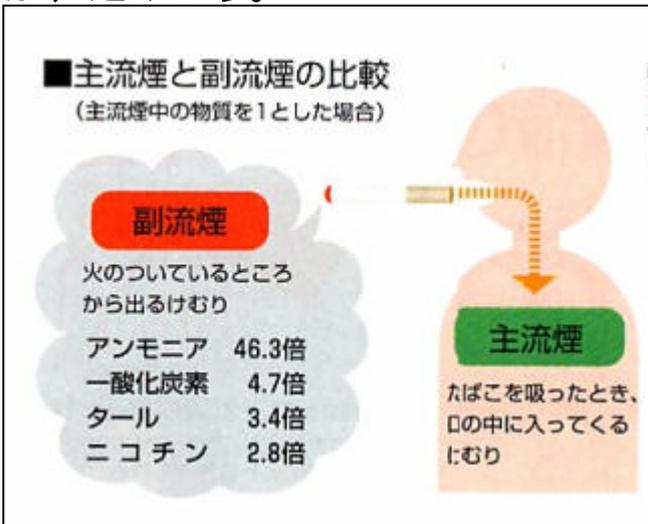
<sup>けつえきちゅう</sup>血液中のヘモグロビンとくっついて、<sup>さんそ</sup>酸素を運ぶじゃまをするんだ。

## 3 たばこの煙はまわりの人にも危険なんだ

たばこの煙は、吸っている人だけでなく、まわりの方の健康にも悪いんだ。

ほかの方のたばこの煙を吸わされることを「<sup>じゅうどうきつえん</sup>受動喫煙」っていうんだ。

近くで、吸われたら、やめてもらうか、逃げよう。



新聞記事

### 他人の煙で肺がん死 「年間1000～2000人」

たばこの害で国立がんセンター研

たばこを吸う人たちは、まわりの非喫煙者を年間1000人から2000人も肺がん死させている。喫煙者には耳の痛いこんな推計を、国立がんセンター研究所の山口直人・がん情報研究部長がまとめた。3日は世界禁煙デー。喫煙者はこれだけの害をまき散らしていることを認識し、分煙の徹底を図ることが必要」と山口さんは話している。

厚生省が毎年100万人を全国に受動喫煙の状況を訪問調査しているが、職場や学校では35%、家庭では25%の人が「ほとんど出でてまわりで死う0 たとるわーい」



## 4 たばこに、あやつられるのは、いやだよ

たばこをつづけて吸っていると、やめられなくなる。

おとなの人も、やめられなくて、吸っている人がとても多いんだ。

ほんとうは、おいしくて吸っているのではないんだよ。

これって、たばこにあやつられてる人形みたいだと思わないか？

だから、友だちにすすめられたとか、<sup>はら</sup>腹のたつことがあったからだとか、ただ、

なんとなくだとか、そんなことで、たばこを吸うのは、やめたほうがいい。

<sup>なかま</sup>仲間はずれにされるって？ そんな体に悪いものを

すすめるヤツは、ほんとうの仲間じゃない。

<sup>ゆうき</sup>勇気をもって言うんだ。「私は、たばこは吸わない！」



## 5 もし、たばこを吸ってしまったら

すぐにやめよう。今からだって、おそくはない。

そして、すでに、たばこをやめにくい（依存性ができた）ことになっていても、親などまわりのおとなに勇気をだして相談しよう。

もし、まわりのおとながたばこぐらいいいじゃないかとまちがった考えをもっているのなら、学校の<sup>ようご</sup>養護の先生や<sup>ほけんしょ</sup>保健所に<sup>そうだん</sup>相談してほしい。

## 6 たばこから自由な君でいるために

君が君らしく輝くために、たばこは、絶対にいらぬものだ。

ほんとうの陸上選手やスポーツ選手は、たばこなど吸わないものだ。

だって、息がつづかないもの。

たとえテレビで君の好きな人が吸っていても、けっしてマネをしてはいけない。

簡単にマネるほど、君はおろかでないはずだ。

たばこのにおいのしない君は、とてもステキだ。

たばこにあやつられない君は、とてもステキだ。

たばこのさそいに負けない君は、とてもステキだ。

