

JUST SAY NO! たばこ...

何よりも必要なのは
『たばこ』を断る強い意志



保護者・地域の皆様へ 子どもたちへの働きかけをお願いします

子どもたちが喫煙を始める動機は、好奇心をはじめとして興味本位が多いようです。

子どもたちの喫煙防止のためには、たばこの健康への影響についての正しい知識とたばこの害のない環境が重要であり、保護者をはじめ周囲の協力が必要です。

家庭においても、地域においても、まず、たばこの健康への影響について話し合ってください。

たばこの煙のない環境を広げて、受動喫煙を防止したり、たばこを吸わない意識や態度を向上させたりする等の働きかけを、家庭や学校、地域それぞれにおいて行うことが重要です。

なお、二十歳未満ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律では、20歳未満の者の喫煙を禁止するとともに、20歳未満の者の喫煙防止のために、たばこ販売者に購入者の年齢確認行為について規定しています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか？

〈COPDになると？〉

肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、**息切れやせき・たん**、呼吸をする時に**ゼーゼーと音がしたり**します。

治療しないまま放っておくと肺機能は徐々に低下して、入浴や着替えが困難となったり救急入院が必要となったりする病気です。

〈発症の原因は？〉

たばこの煙などの有害物質を長期に吸い込むことで、**原因の90%はたばこによる**ものです。喫煙者の20%が発症するとされています。

周囲の人が吸っているたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）でも、COPDになる可能性があります。

早期発見・早期治療が大切です！予防と治療の基本は「禁煙」です。適切な予防や治療を行うことで入院や死亡を防ぐことができます。

【自己チェックしてみましょう！】

COPD質問票（COPD-PS）の合計点が**4点以上**の方は呼吸器内科などを受診しましょう。

【詳細はこちら】

◆健康やまぐちサポートステーション

（COPDに関する情報やCOPD質問票などを掲載）



◆禁煙外来医療機関一覧



©山口県



自己チェックしてみましょう

COPD 質問スクリーニング質問票 (COPD-PS)

この質問票は、ご自身、ご自身の状態、またご自身ができることについてお答えするものです。記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックスに○をつけてください。

① 過去4週間に、どのくらい頻りに息切れを感じましたか？

② 寝をしたとき、起床や寝などが起きたことが、これまでにありますか？

③ 呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。（過去72時間以内にご自身に最もあてはまる回答を選んでください。）

④ これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

⑤ 年齢はいくつですか？

得点の計算

各質問に対するご自身の回答の下にある数字を、以下の順に記入してください。数字を足して合計得点を算出してください。合計得点の範囲は以下のようになります。

①の得点 + ②の得点 + ③の得点 + ④の得点 + ⑤の得点 = 合計得点

合計得点が4点以上有場合は、あなた自身の状態は慢性閉塞性肺疾患(COPD)が原因から疑われます。COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、肺の組織にもダメージを及ぼす慢性炎症の病気です。COPDは完全に治癒することができず、進行し続けると入院を繰り返すことになります。記入した喫煙歴を基盤に算出された合計得点がCOPDにかかっている可能性が高くなります。医師は3ヶ月に1回程度、肺機能検査を行い、あなた自身の状態を調べてくれます。合計得点が4点未満でも、かかりつけの医師に問題がある状態ではない場合も、この質問票を医師に見せてください。医師は、あなた自身の状態がどの程度かについてお話を聞いてくれます。

一般社団法人GOLD日本委員会

たばこ対策（20歳未満の者の喫煙防止、受動喫煙防止対策等）に関するご相談などは、最寄りの下記 お問い合わせ先へ

お問い合わせ先	住所	電話
岩国健康福祉センター（岩国環境保健所）	〒740-0016 岩国市三笠町1-1-1	☎0827-29-1523
柳井健康福祉センター（柳井環境保健所）	〒742-0031 柳井市南町3-9-3	☎0820-22-3631
周南健康福祉センター（周南環境保健所）	〒745-0004 周南市毛利町2-38	☎0834-33-6425
山口健康福祉センター（山口環境保健所）	〒753-8588 山口市吉敷下東3-1-1	☎083-934-2531
山口健康福祉センター防府保健部（防府保健所）	〒747-0809 防府市寿町7番1号 防府市役所福祉棟1階	☎0835-22-3740
宇部健康福祉センター（宇部環境保健所）	〒755-0033 宇部市琴芝町1-1-50	☎0836-31-3202
長門健康福祉センター（長門環境保健所）	〒759-4101 長門市東深川1344-1	☎0837-22-2811
萩健康福祉センター（萩環境保健所）	〒758-0041 萩市江向河添沖田531-1	☎0838-25-2669
下関市保健部健康推進課	〒750-8521 下関市南部町1-1	☎083-231-1408
山口県健康福祉部健康増進課	〒753-8501 山口市滝町1-1	☎083-933-2950

（令和7年度）

20歳未満の者がたばこを吸うことは禁じられています

成長期である20歳未満の者は、心と体への影響を特に受けます。そのため、20歳未満の者がたばこを吸うことは、「二十歳未満ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律」で禁じられています。

また、「健康増進法」による公共施設や学校などの多くの人々が利用する施設や、「労働安全衛生法」による職場など、受動喫煙防止対策が進められています。

若いうちからたばこを吸い始めると、ニコチンに依存しやすくなり、なかなかたばこをやめられなくなります。

たばこを吸う年数や本数が多くなるほど、死亡や病気にかかる危険性が高くなります。

たばこは、一度吸うとやめるのは難しいので、**吸わない、吸い始めない**ことが大切です。

誘われても勇気をもって断ろう

たばこを吸い始めるきっかけは、好奇心や友人のすすめが多いようです。そして、たばこの誘われ方はいろいろです。自分のためにも、大切な人を守るためにも、たばこは吸わない!!と勇気をもって断ろう。



《断り方の例》

「たばこは体に悪いから。」
「けむたいし、においが嫌だから。」
「のどが弱いんだよ。」
「がんになりたくないから嫌だ。」
「息切れしてスポーツができなくなるよ。」
「今の時代、吸わないほうがかっこいい!」
「私は、ずっと吸わないよ。」
「本当の友達だったらすすめないよ。」
「一度吸ったら、やめられなくなるよ。」
「法律で禁止されてるから、やめようよ。」

みんな吸ってるよ!

1本ぐらい大丈夫だって!

イライラがすっきりするよ!

このたばこ買ったら景品がもらえるって!



たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙の中には、約70種類の発がん性の物質を含む、約5300種類の化学物質が含まれています。

このうち、代表的な有害物質には**ニコチン**、**タール**、**一酸化炭素**があります。



1日半箱（10本）吸う喫煙者の肺に、1年の間に取り込まれる発がん性物質の量です。

主な有害物質

- ニコチン…… たばこがやめにくくなる原因（依存症の原因）になっているほか、体内の血管を細くし、心臓に負担をかけます。
- タール……… がんの原因になる発がん性物質を含んでいます。肺を黒くし、またその働きを低下させます。
- 一酸化炭素… 血液中の酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりします。

たばこの煙の副流煙は主流煙以上の害がある

たばこの煙は、吸い口から吸い込む**主流煙**と、火のついた先から立ち上る**副流煙**に分けられます。「たばこの煙が目にしみる」のは、副流煙に多く含まれるアンモニアなどの刺激によるものです。そのほか、ニコチンや一酸化炭素、タールも副流煙に多く含まれています。

自分でたばこを吸わなくても、たばこを吸っている人の煙を吸わされることを**受動喫煙**といい、身体等へ様々な影響を受けます。

日本では、家庭や職場での受動喫煙によって、

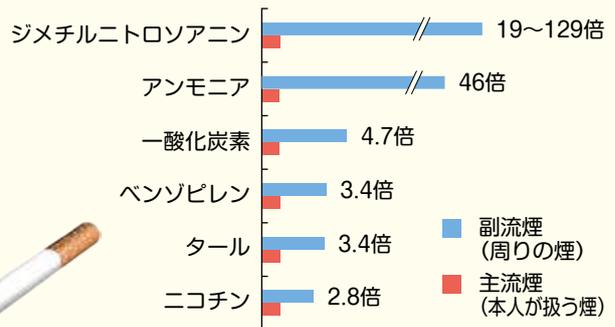
年間約15,000人が死亡

していると推計されています。この数は、交通事故死亡者数（約2,700人：令和6年）の5倍以上です。



たばこの煙は副流煙の方が有害

主流煙の濃度を1とした時の副流煙の濃度



(厚生労働省 最新たばこ情報)

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

たばこを吸うと身体に影響が…

① 運動への影響

たばこを吸うと、運動能力が落ちる！

たばこを吸うと、有害物質のひとつである一酸化炭素の作用で、血液中の酸素の運搬能力を低下させるため、運動の能力、特に持久力が低下します。

《12分間走った場合》

吸わない

約2,370m

吸う(1日の本数)
10-30本

約2,300m

約70m

31本以上

約2,170m

約200m

スモークバスター (大島明監修 パステル書房)

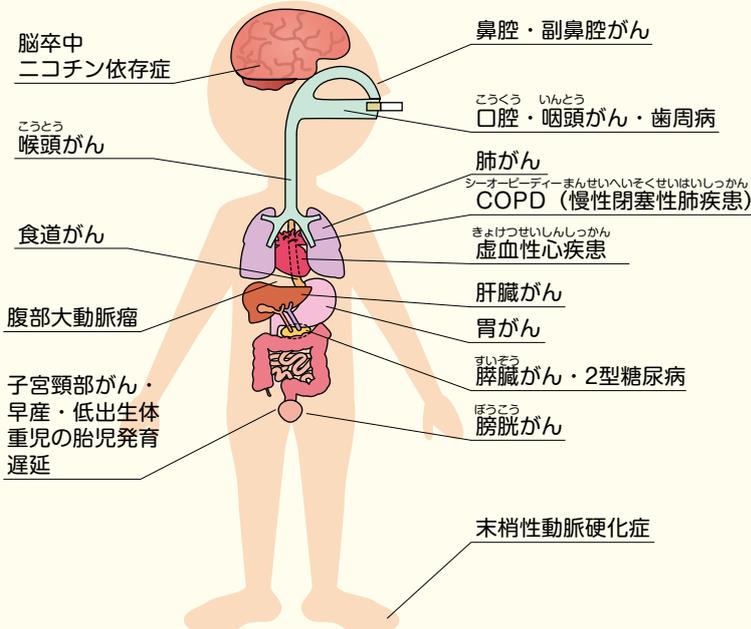
たばこを吸うと身体に影響が…

② 健康への影響

たばこを吸わない人のきれいな肺と
たばこの煙で汚れた肺

■ たばこと病気の深い関係

(たばこを吸わない人の死亡率を1とした場合：男)



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸う人の肺

たばこを吸うと身体に影響が…

③美容への影響

皮膚

たばこを吸うことにより、血流が悪くなり、皮膚が慢性的な酸欠状態になったり、皮膚の弾力性がなくなったりします。また、たばこの煙が直接皮膚に触れることで皮膚を乾燥させたりします。

そのため、たばこを長期間吸うことは、肌のしわやしみ、たるみ、くすみの原因となります。たばこを吸う本数が多く、年数が長くなるほどしわが多くできやすくなるとも言われています。

歯

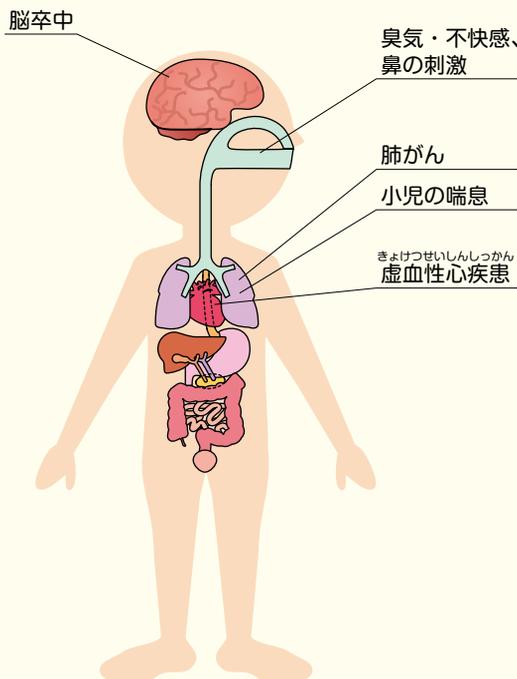


たばこを吸い続けると、歯の表面や歯ぐきに色素が沈着するため、**歯の黄ばみ**、**歯ぐきの黒ずみ**が生じます。**口臭**の原因にもなります。

また、口の中の有害な細菌も増えるため、**歯周病**にかかりやすくなります。

たばこを吸ってる人の煙を吸うと身体に影響が…

■たばこと病気の深い関係



禁煙方法のあれこれ 吸っている人に伝えて!

好みと程度に応じて選べる禁煙方法のいろいろ

健康に悪いし、臭いと嫌われるし、吸う場所を見つけるのは大変だし…。禁煙ブームの中で、いろいろな禁煙方法があります。好みに応じて、あなたに合った禁煙方法を選ぶことができます。主な禁煙方法を紹介します。

1. 気合いとやる気でやめる!

まずは、意を決して、自分で禁煙に挑戦してみることかもしれません。周りの人に禁煙宣言するなどすれば、うまくいかもしれません。ただし、ニコチン依存の強い方は、なかなか気合いとやる気だけでは難しいものです。そのような方は、専門家や薬などを使った別の禁煙方法を。

2. 支えてもらってやめる!

保健所・保健センター、職場などで、禁煙相談が行われています。保健師などの専門家があなたの禁煙をサポートします。専門家のサポートだけでなく、禁煙したい人が集まることで、お互い助け合い、励まし合うことで禁煙の成功率が高まります。また、最近は、インターネットを使った禁煙プログラムもあります。(禁煙マラソンなど)。

3. 噛んでやめる! <ニコチンガム>

薬局薬店で購入できます。たばこを吸いたくなった時に、1回1個をゆっくりかみ、離脱症状を抑えます。12週間を目安にします。

ミント風味のものもあります。1個100円程度。



4. 貼ってやめる! <ニコチンパッチ>

皮膚からニコチンを吸収させます。ニコチンパッチには、医療機関で使うものと薬局薬店で買えるものがあります。ニコチン依存の高い方は医療機関で、そうでない方は薬局薬店で。

薬局薬店で買えるものは1枚400円程度。徐々に小さなパッチになっていきます。



5. 飲んでやめる! <飲み薬>

飲み薬の禁煙補助薬が医療機関で使われるようになりました。ニコチンは含まず、禁煙時の離脱症状だけでなく、禁煙による満足度も抑制します。禁煙する1週間前から飲み始め、12週間服用します。



バレニコリン (商品名 チャンピックス)

・医療機関でのニコチンパッチと飲み薬による禁煙指導は保険が適用されます。