



今も、これからも

タバコを“吸わない”を選ぶ これだけの理由



平成29年度たばこ健康に関するポスター受賞作品
伊勢市民健康会議会長賞

白い歯がひかる笑顔ときれいな息で 男子力&女子力UP!

タバコを吸うと、歯が黄ばんだり、歯肉が黒ずみます。
歯周病にもなりやすく、そうすると**口臭**も強くなります。

また、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）だけでなく、
喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）やタバコの先から立ち
上る煙（副流煙）にも多くの有害物質が含まれており、
タバコを吸わない人にも害を及ぼします。



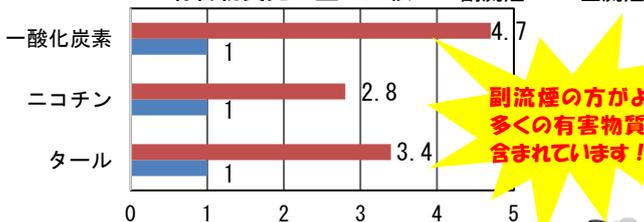
非喫煙者の歯・歯肉



喫煙者の歯・歯肉

自分は吸わないのに！受動喫煙による害

有害物質発生量の比較 ■副流煙 ■主流煙



副流煙の方がより
多くの有害物質が
含まれています！

資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

禁煙のお店や席を選ぶなど、**普段から
タバコの煙を避けることも大事**です。



20年後の美肌



いくら紫外線対策を念入りにしても、どんなに高価な美容液で手入れをしても、タバコを吸っていると、10年後、20年後、確実に顔が老け込む…それが、「スモーカーズフェイス（タバコ顔）」です。

双子の18年後をシュミレーション



22歳の双子が40歳まで
喫煙した場合（左）と喫煙しなかった場合（右）

英BBC作成

スモーカーズフェイスの特徴

- 目尻のシワをはじめ、顔全体に小シワがたくさん
- 目の下のクマが目立つ
- 頬がこけて頬骨が目立つ
- 肌につやや弾力がなく、やや浅黒い
- ほうれい線が深くくっきり出ている
- 吹き出物などの肌トラブルが多い
- 目尻が下がり、顎や頬のラインがたるんでいる

タバコがカッコイイは「勘違い」

大人の自分をアピールしたり、注目を集めたりするためにタバコを使ってはいませんか？タバコでやせようと思うのも、もってのほかです。

タバコには、**60数種類の発がん物質を含む200種類以上の有害物質**が含まれ、健康を害します。若いうちは、それほど感じない喫煙によるダメージですが、着実に体は蝕まれます。

タバコの主な有害物質

ニコチン

麻薬と同じように依存性が強く、タバコをやめられなくします（**ニコチン依存症**）。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

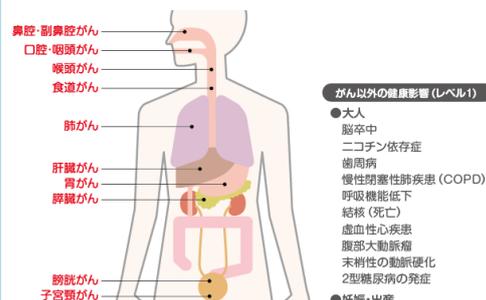
タール

発がん物質を多く含んでいます。

一酸化炭素

酸素を運ぶのを妨げ、全身を酸素欠乏状態にします。

喫煙と関連がある病気



がん以外の健康影響（レベル1）

- 大人
 - 脳卒中
 - ニコチン依存症
 - 歯周病
 - 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
 - 呼吸機能低下
 - 結核（死亡）
 - 虚血性心疾患
 - 腹部大動脈瘤
 - 末梢性の動脈硬化
 - 2型糖尿病の発症
- 妊婦・出産
 - 早産
 - 低出生体重・胎児発育遅延

参考：厚生労働省検討会報告書 喫煙と健康 2016 より



非喫煙者の肺



喫煙者の肺



大切な学生生活と若手社会人期

20歳未満は、「未成年者喫煙禁止法」で喫煙が禁止されています。10代のからだはタバコの影響を受けやすく、将来**肺がんや心臓病になる危険**が高くなります。**ニコチン依存症にも陥りやすくなります**。また、学生生活等に大切な**運動を持続する力や学習能率も低下**します。

友達からの勧めや好奇心が喫煙のきっかけとなることが多いようですが、友達づくりは喫煙からは生まれません。自分の体を守り、健康な未来を決めるのは、あなたです。しっかりと「No!」と言える誘惑に負けない勇気を持ちましょう。話題を変えたり、その場から離れるのもひとつ方法です。



平成29年度たばこと健康に関するポスター受賞作品



伊勢地区医師会長賞

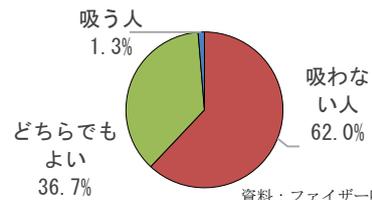


伊勢市長賞

吸わない人と結婚したい

タバコを吸う人との恋愛や結婚を望む人は少ないという調査結果もあります。

結婚相手に選ぶなら【男性】



資料：ファイザー喫煙意識調査 2011 より



未来の子どもへの愛

妊婦さんがタバコを吸うと、お腹の中の**赤ちゃんの発育が遅れたり、流産や早産の原因**にもなります。喫煙者の母乳にはニコチンが含まれることから、飲んだ赤ちゃんがニコチン中毒になる場合もあります。男性も無関係ではありません。家族に喫煙者がいると、それまで元気だった赤ちゃんが突然死する病気（乳幼児突然死症候群）や呼吸器の病気にかかりやすく、また誤ってタバコの吸殻を口に入れてしまう事故の危険性もあります。将来のかわいいわが子のことを考えて！

150万円の使い道



毎日タバコ1箱を10年間吸い続けたとしたら、約150万円の支出になります。そのお金、もっと他のものに使っては？

煙の出ないタバコも有害

最近、無煙タバコや電子タバコなど新型タバコといわれる商品も発売されています。新型タバコも紙巻タバコと同様に**ニコチンが含まれており、依存の原因**になります。**発がん性物質も含まれています**。紙巻タバコのように煙が出ないことが、かえって周囲の人にとっては受動喫煙を避けにくくし、危険です。

決めた!!
今も、これからも...
絶対に、吸わない!



そして、きれいな空気のお家庭に

ご家族に喫煙者がいる方は、このパンフレットをきっかけに、喫煙や受動喫煙について、家族みんなの健康に向け話し合ってみましょう。

