

# 防煙教室パワーポイント -小中学校向け-

(一社)福島薬剤師会

学校薬剤師委員会・禁煙対策委員会

2019年6月作成

# 防煙教室 インデックス

- ① タバコと喫煙について
- ② 主流煙と副流煙について
- ③ 受動喫煙について
- ④ ニコチン依存症について

# 防煙教室 インデックス

⑤ 薬物乱用とタバコについて

⑥ タバコをすすめられたら

⑦ タバコと薬について

# 防煙教室 インデックス

## ⑧ タバコを取り巻く話題

- 敷地内禁煙、屋内禁煙
- 空気のきれいな施設、車両

## ⑨ アンケート

# 防煙教室

学校薬剤師

〇〇〇〇

# ①タバコについて

- タバコの歴史
- タバコ販売許可店数
- タバコ自動販売機台数
- タバコを吸う人の割合
- タバコを吸う人の割合が多い都道府県

Q

タバコを吸っている人は  
どの位いるの？

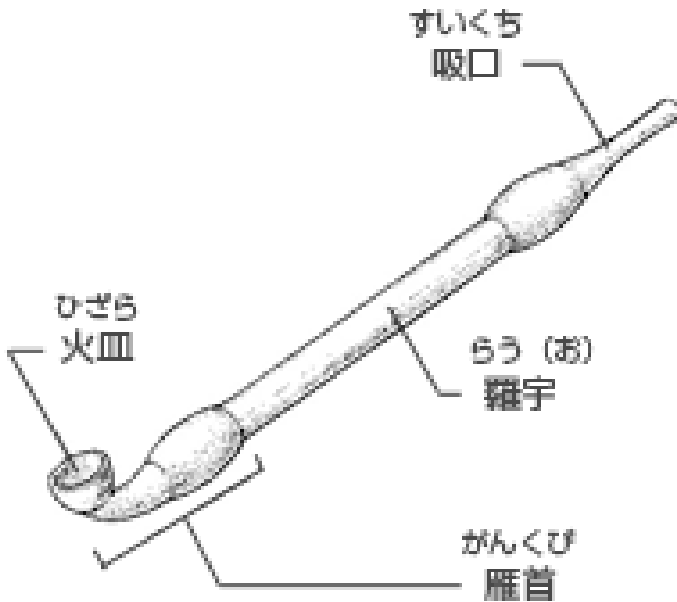
# タバコの歴史



出典：JT たばこの歴史・文化

たばこは1543年の鉄砲の伝来とともにポルトガル人によって伝えられたと言われている。慶長（1596～1615）の初期に、たばこの栽培は指宿・出水また長崎付近で行われており、その後次第に各地へと栽培が広がっていった。それと共に喫煙習慣も各地に伝播していった。1655年頃には、「たばこ」を刻んで売る店＝「たばこ屋」が見られるようになる。

日本学校保健会 喫煙防止教室 たばこの歴史より一部引用



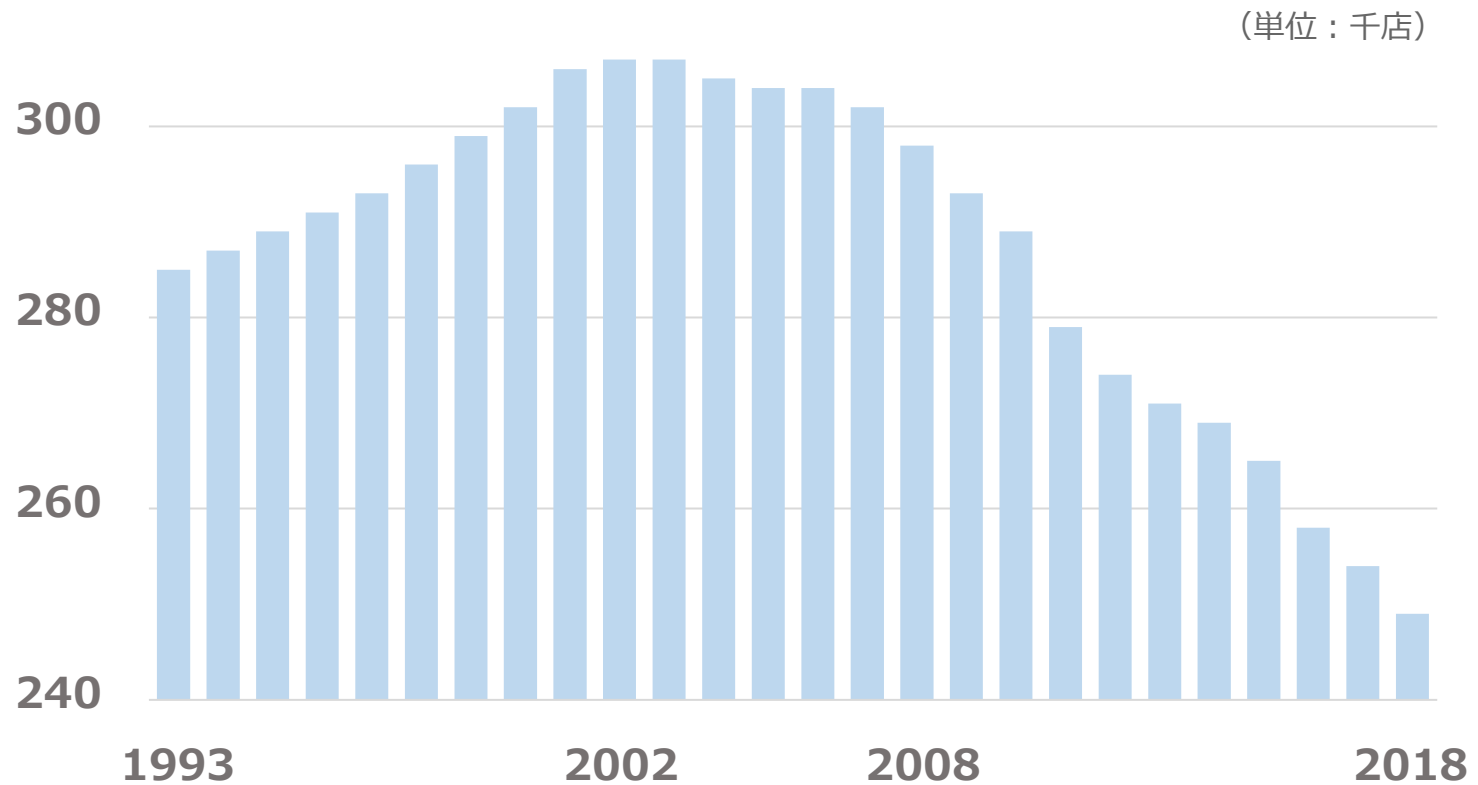
出典：JT たばこの歴史・文化



出典：国立国会図書館デジタルコレクション 煙草二抄 山東京伝 作

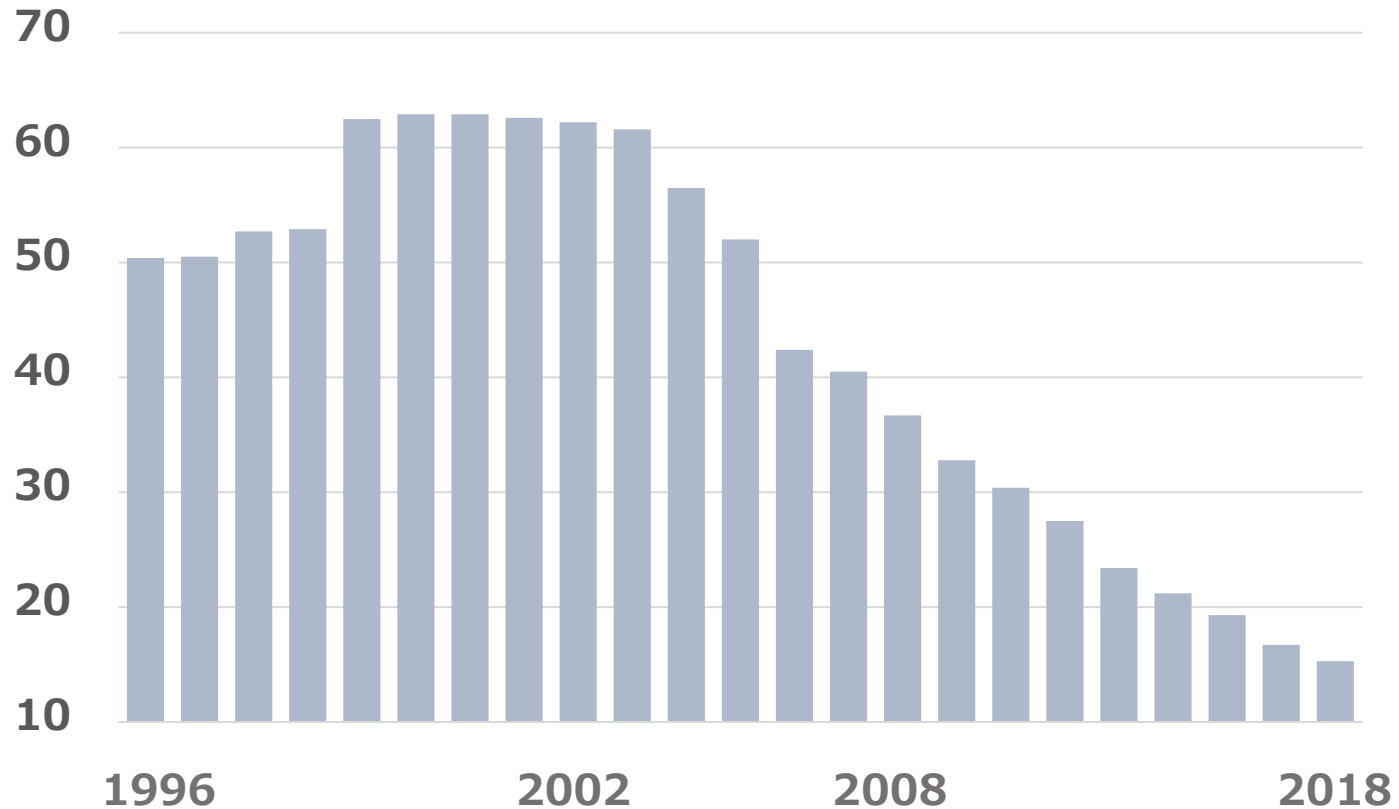


# タバコ販売許可店数



# タバコ自動販売機台数

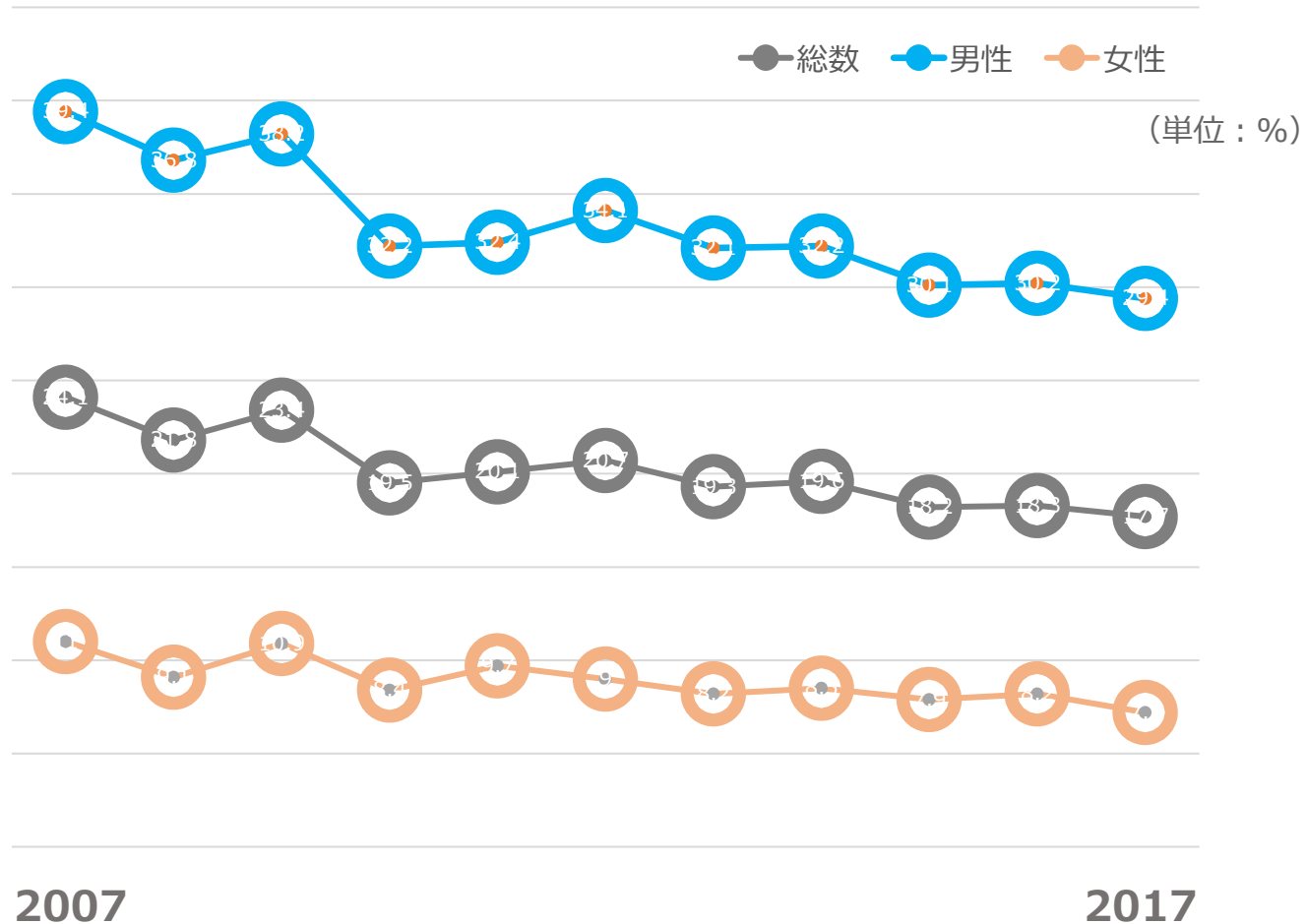
(単位：万台)



# タバコを吸う人の割合

習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（平成19～29年）

※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。



# タバコを吸う人の割合が多い都道府県

---

1位	北海道	24.7%
2位	青森県	23.8%
3位	岩手県	22.6%
4位	福島県	22.4%
5位	群馬県	22.0%

---

## ②主流煙と副流煙について

Q

タバコを煙は体に影響はないのでしょうか？

# タバコの煙

## タバコのけむりは体に悪い



ニコチン

心臓や血管の病気になりやすい  
やめたくてもやめられなくする物質

200種類  
の有害物質

一酸化  
炭素

酸素不足になり、運動する  
とすぐ息切れする。脳にも  
影響が出る。

タール

ガンを発生させる

# ニコチン

## ニコチン

- 血管を収縮する



血液の流れが悪くなる



心臓や血管の病気になりやすくなる

- 脳にあるニコチン受容体にニコチンがくっつくと気分が良くなる

ニコチン      ニコチン受容体



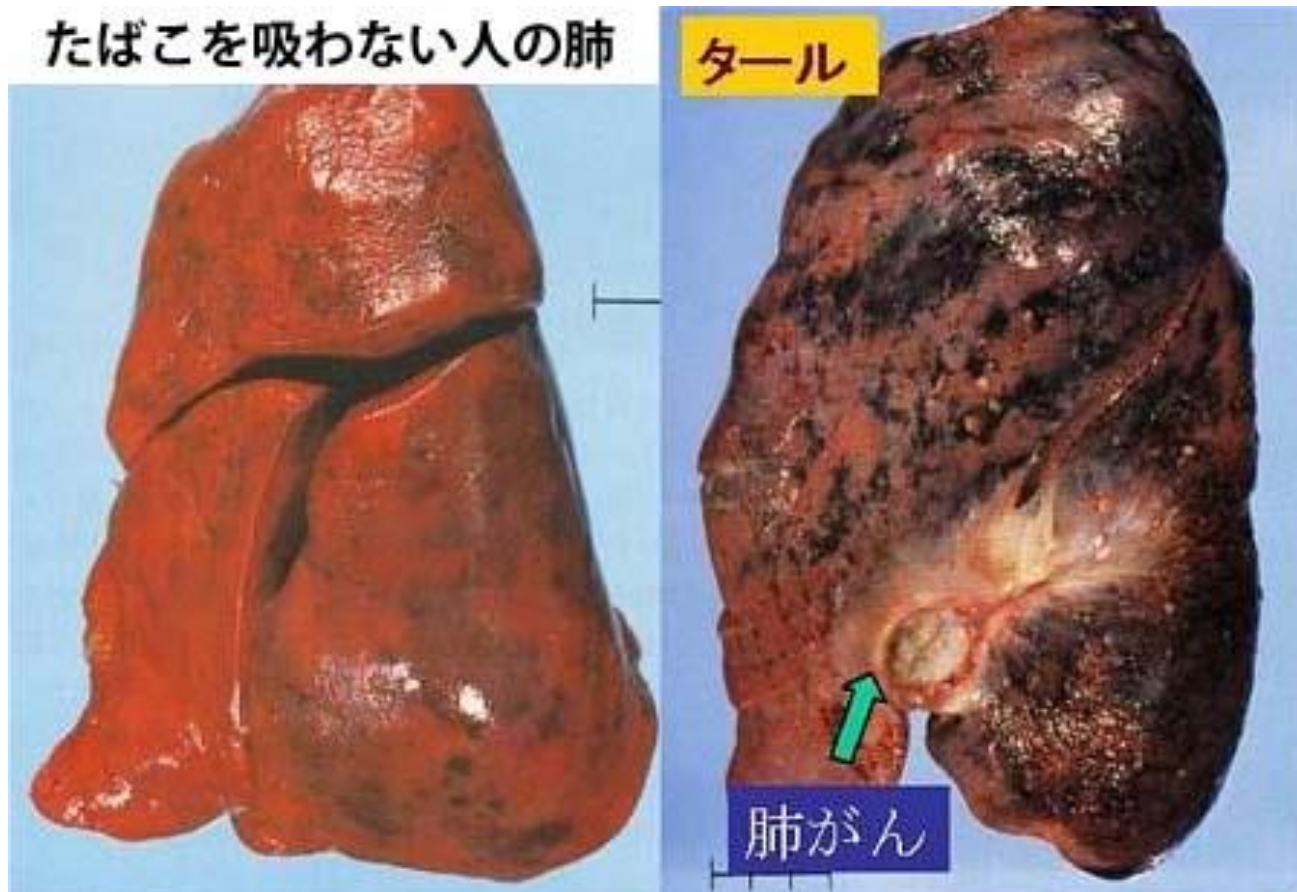
ニコチンが少なくなるとまたたばこを吸いたくなる



やめたくてもやめられなくなる！



# 未成年のうちからタバコを吸うと ・・・肺がんになりやすくなる

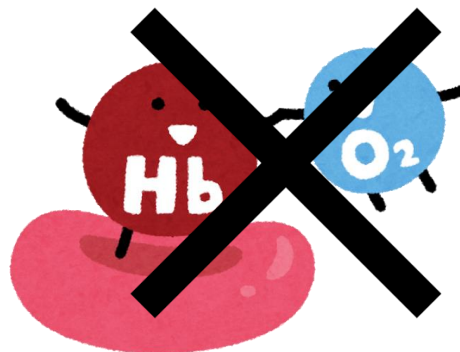


画像は香川大学医学部放射線科 佐藤功先生提供

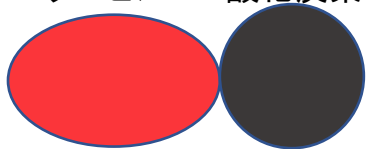
# 一酸化炭素

## 一酸化炭素

- 一酸化炭素が血液中のヘモグロビンにくっつくくとヘモグロビンは酸素を運べなくなる



ヘモグロビン 一酸化炭素



一酸化炭素は酸素よりヘモグロビンにくっつきやすい



酸素不足になる  
息切れしたり、運動能力が落ちる

# 主流煙と副流煙

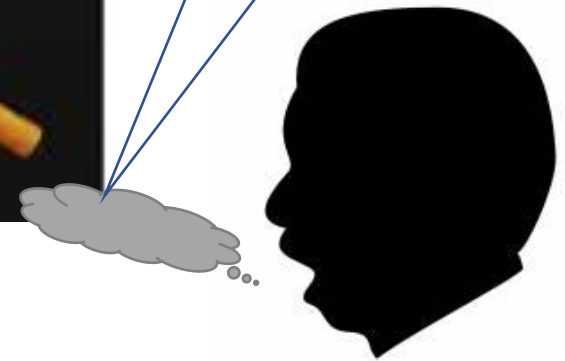
副流煙: タバコの中から出るけむり



タバコを吸っている人の周りにいる人も吸ってしまう可能性あり

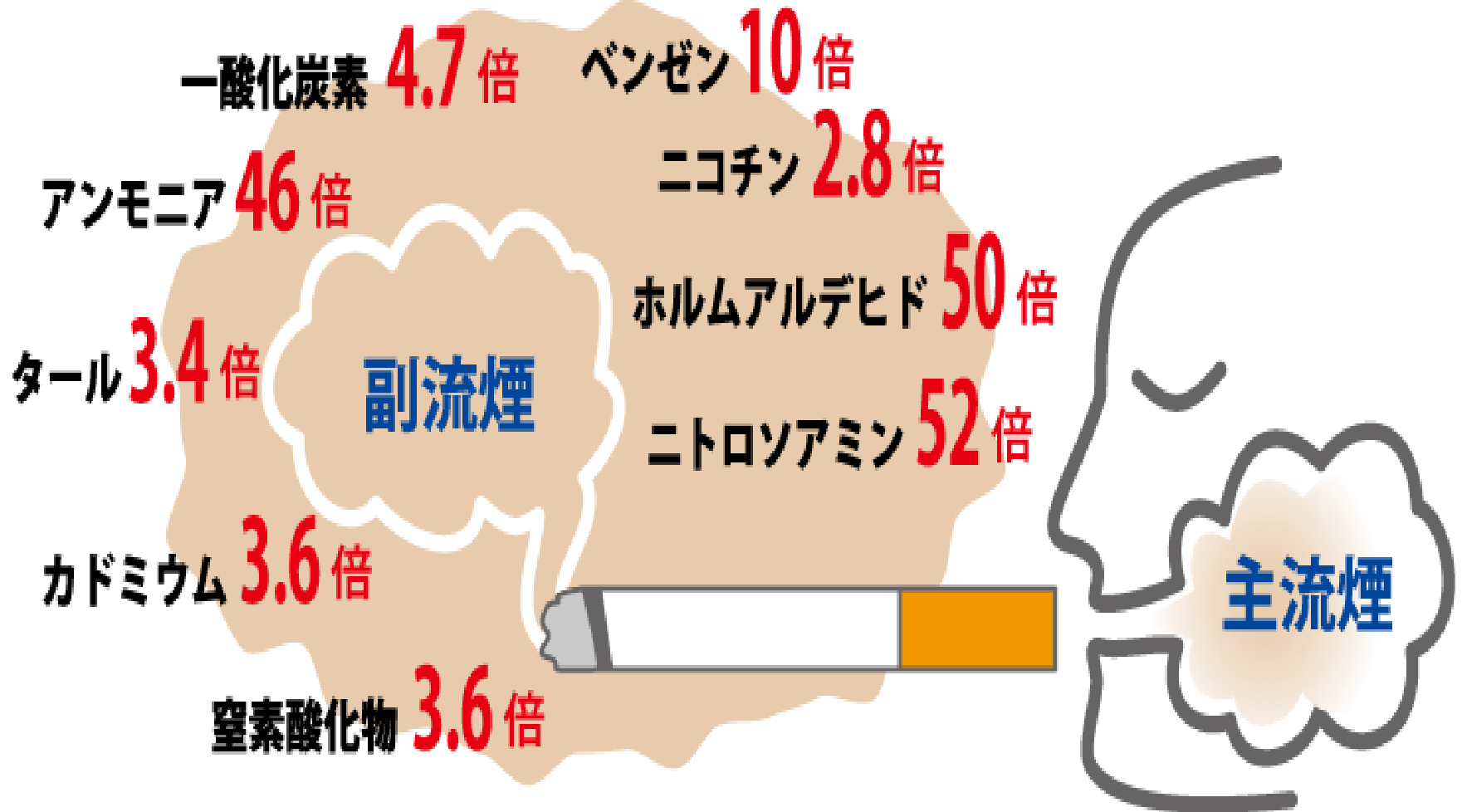


主流煙: 喫煙者が直接吸い込む煙



# 副流煙の内容

副流煙の方が危険な物質を多く含む！



# 電子タバコ

## 電子タバコも同じ！



ヒトの目には見えにくい(粒子が小さい)エアロゾルがでています！

エアロゾルの中には従来のタバコと同じレベルのニコチンや他にも有害な物質が含まれていると報告されています。



日本禁煙学会、日本禁煙医師歯科医師連盟、日本呼吸器学会  
各ウェブサイトより参照

## **③受動喫煙について**

Q

受動喫煙（じゅどうきつえん）  
ってなに？

# 受動喫煙ってなに？

タバコを吸っている人のタバコから出ている煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを

「**受動喫煙(じゅどうきつえん)**」といいます。

※タバコを吸っている人が吐いた煙や、タバコのおい  
の付いたお部屋にいても受動喫煙(じゅどうきつえん)を  
していることとなります。

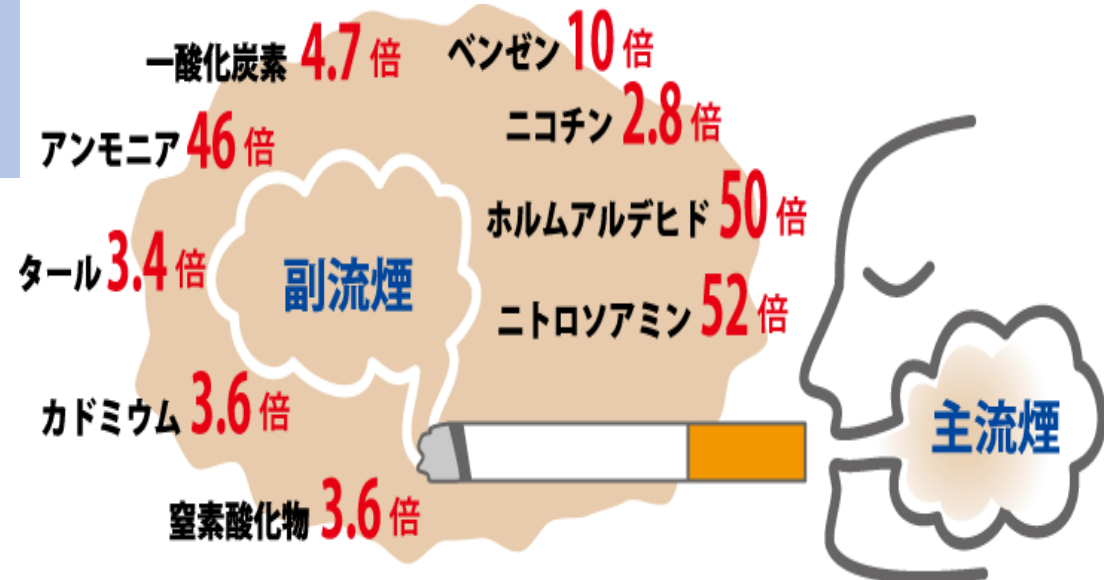


# 主流煙と副流煙

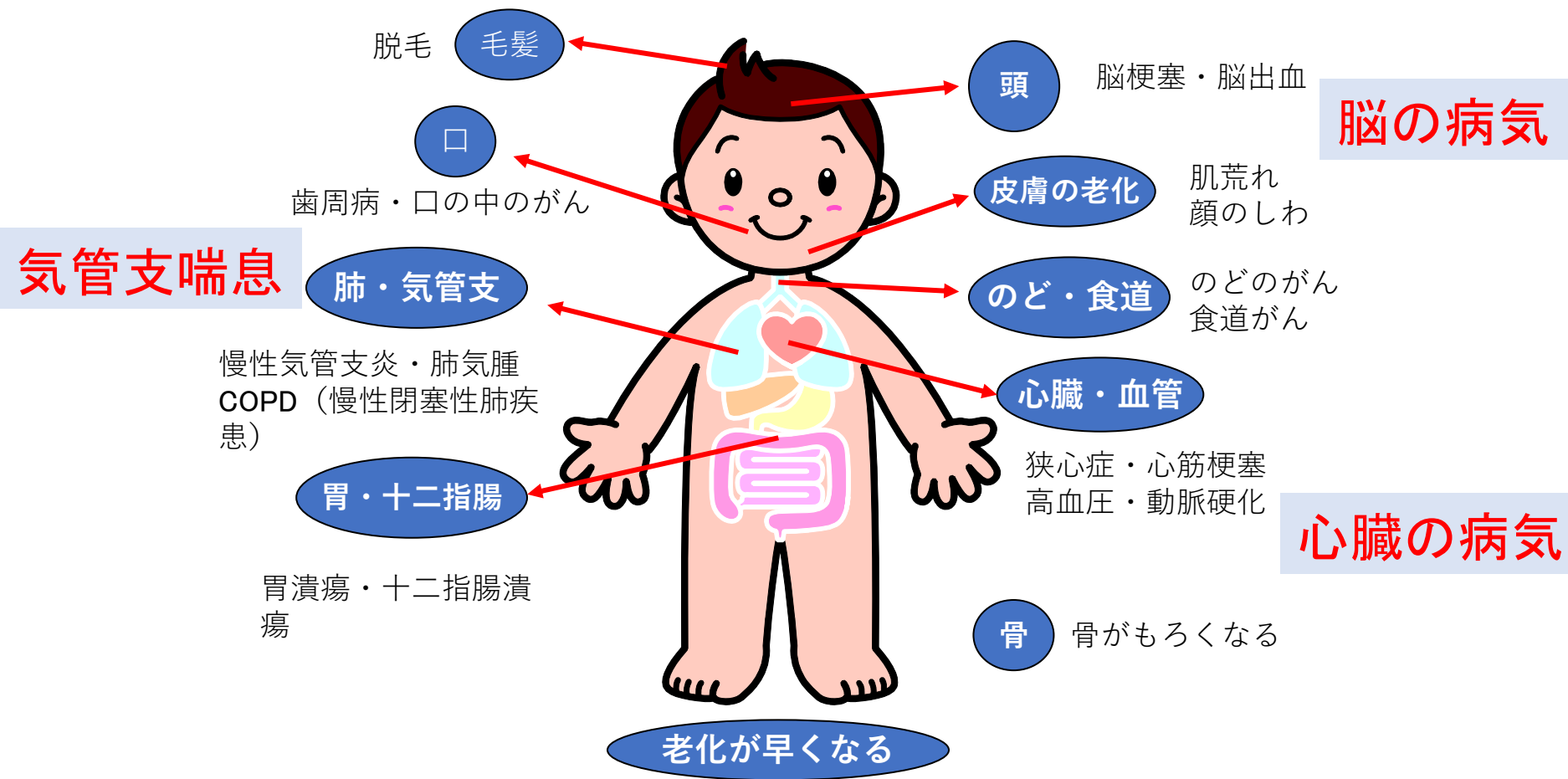
タバコの煙には、

- ①タバコを吸う人が直接吸い込む「**主流煙(しゅりゅうえん)**」
- ②火のついた先から立ち上る「**副流煙(ふくりゅうえん)**」  
があります。

②**副流煙(ふくりゅうえん)**には  
①**主流煙(しゅりゅうえん)**より  
も体に悪い成分が多く入って  
いると言われています。



# 受動喫煙(じゅうどうきつえん)も様々な病気の原因になります

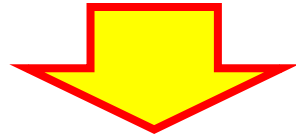


Q

**受動喫煙をしないためには  
どうしたらいいの？**

# 受動喫煙をしないためにはどうすればいいの？

タバコの煙は**半径7メートル**の範囲まで広がると言われています。  
みなさんが、自分自身で注意することはむずかしいです。



## 1. 禁煙(タバコをやめる)

⇒タバコをやるために病院に通うこともできます。



## 2. 公共施設などの受動喫煙対策

⇒学校、体育館、遊技場など多くの人を利用する  
施設の全面禁煙。喫煙場所の設置。



敷地内禁煙



## ④ニコチン依存症について

Q

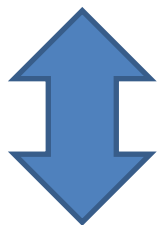
ニコチン依存症に  
なりやすいのはどちらでしょ  
うか？

①大人

②子供

# 答え：② 子供

大人はタバコを吸い始めてから習慣的にタバコを吸うようになるまで2～10年かかる

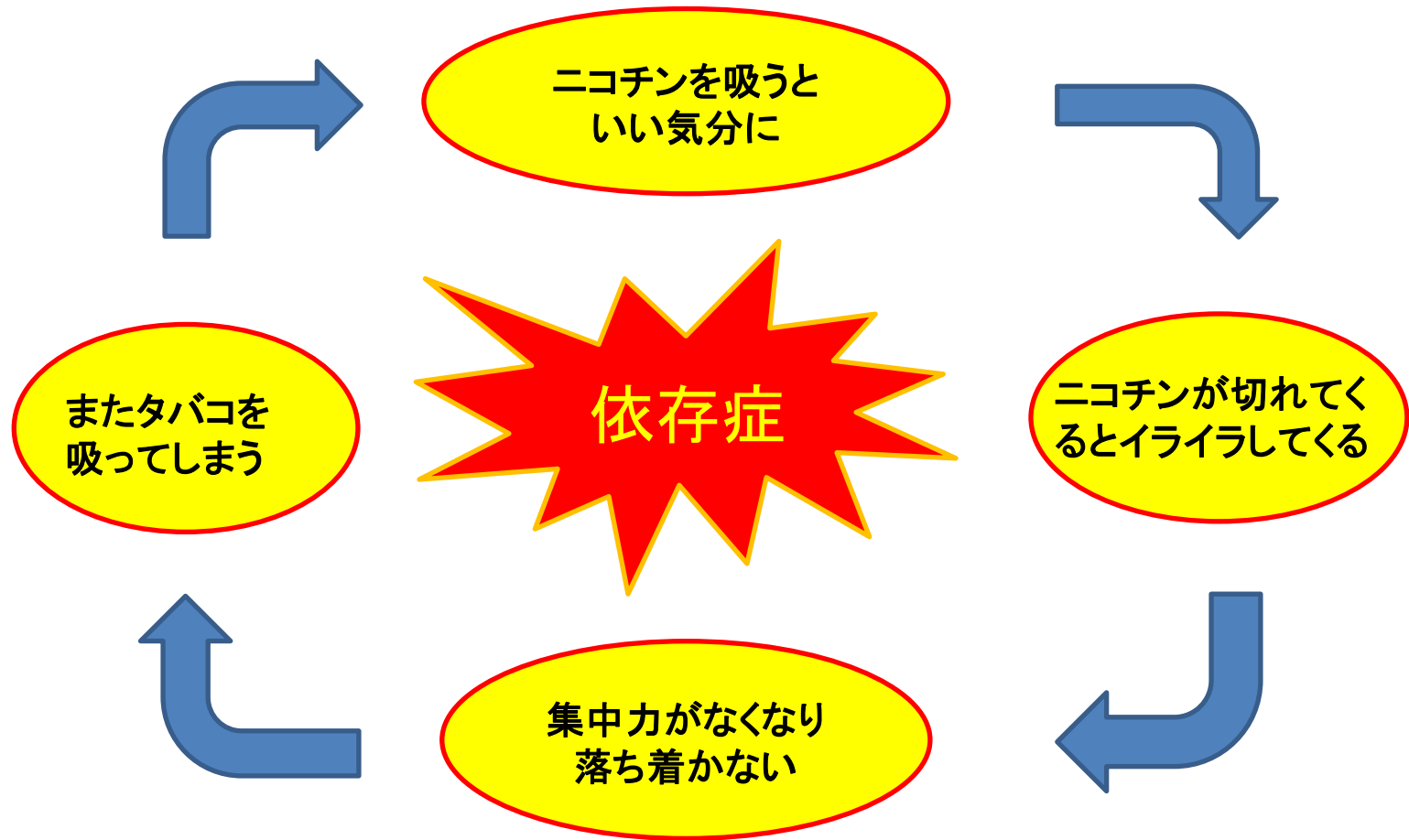


子供は2週間～2カ月と短い

子供のほうがニコチン依存になりやすい！



# タバコを辞めれないのは 意志が弱いからではありません





# ニコチンの依存性の強さ

ニコチン > ヘロイン > コカイン  
> アルコール > カフェイン



アルコールや覚せい剤よりも  
依存性が高いため、1本でも  
吸うとニコチン依存症になっ  
てしまう！

# ニコチン依存症は**病気**です

～双子の姉妹～

40歳時を想像した写真

あなたはどちらになりたいですか？



左：喫煙した場合

右：喫煙しなかった場合

# ⑤薬物乱用とタバコについて

Q

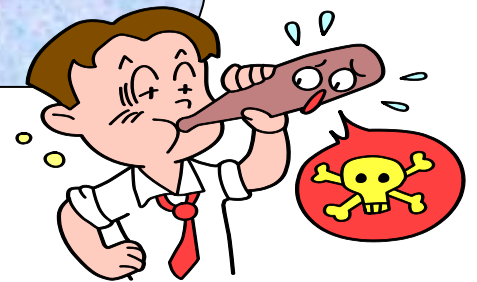
**薬物にタバコは含まれると  
思いますか？**

# 薬物ってなに？

## 薬物(やくぶつ)とは

のう しんけいさいぼう さよう  
脳や神経細胞に作用して、

きぶん か ぶっしつ  
気分を変えるあらゆる物質



# 薬物ってなに？

- 痛み止め
  - かぜくすり
  - せきどめ薬
  - 酒(アルコール)
  - **タバコ**
  - シンナー
- など…



# 薬物乱用ってなに？

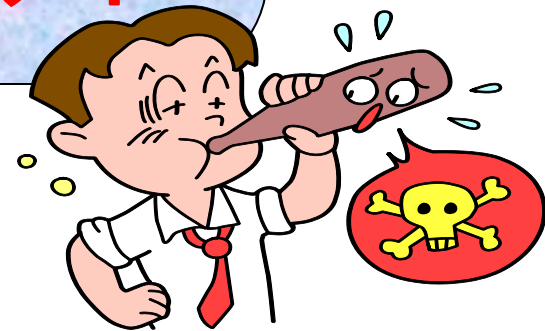
## 薬物乱用とは

かく ざい いやくひん  
覚せい剤・シンナー・医薬品（せき止めシロップなど）

あそ かいかん しょう  
を「正しい」目的ではなく、遊びや快感のために使用

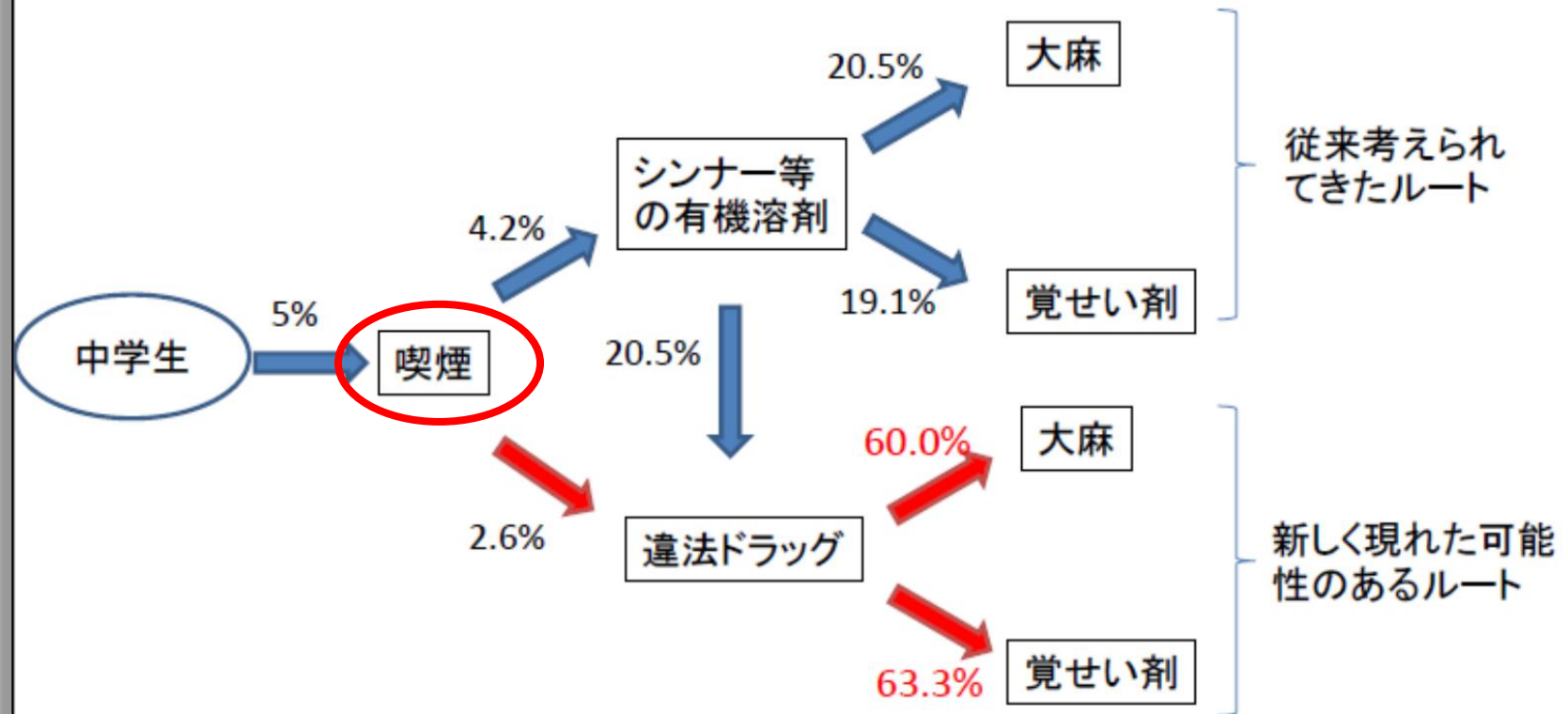
すること

**たとえ、1回だけでもダメ！**



# タバコと薬物乱用

有機溶剤乱用と「違法ドラッグ」乱用経験が持つ意味





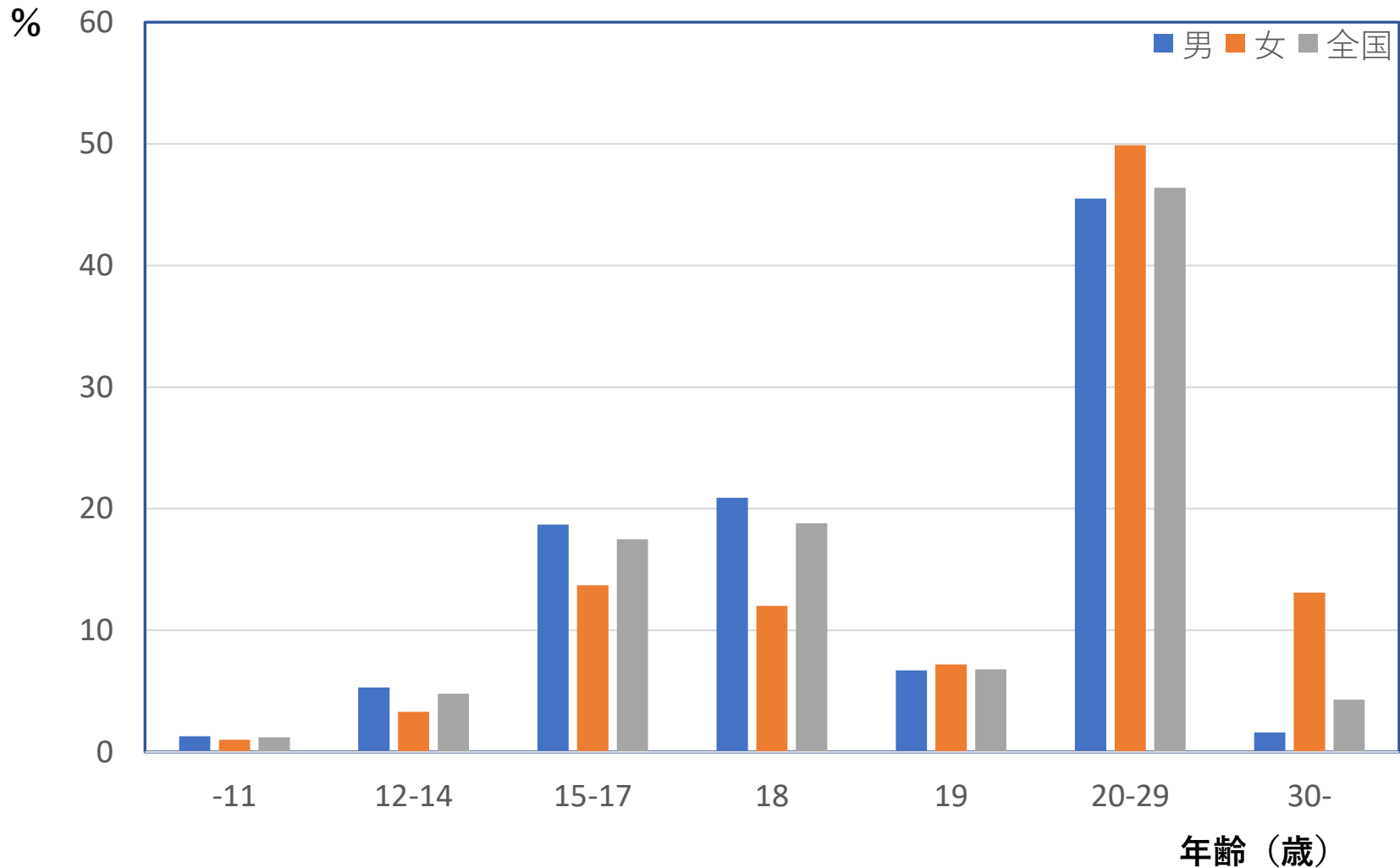
**⑥タバコをすすめられたら**

Q

**タバコの誘いを断れますか？**

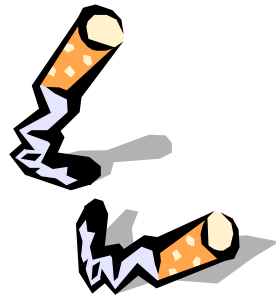
# タバコの吸い始め

## 初回喫煙年齢（性別）

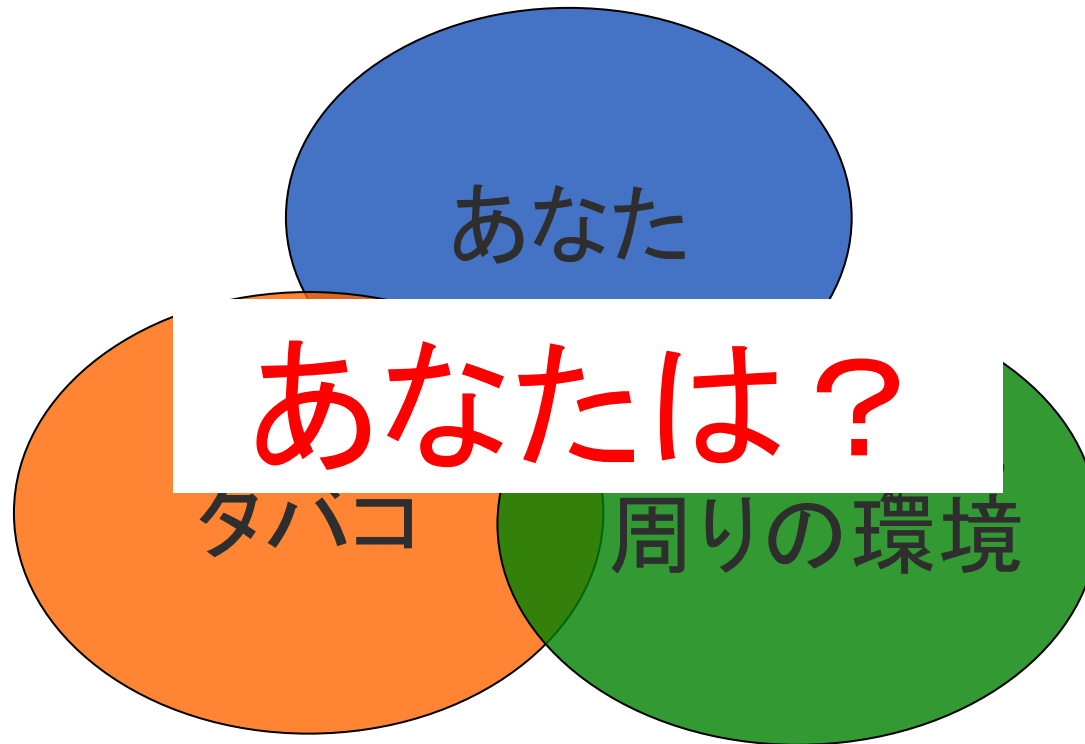


# タバコを吸うきっかけ

- おもしろそうだな、やってみようかな
- 友達にすすめられた
- 家に置いてあった
- カッコいい
- なんとなく…



# タバコを吸うきっかけ



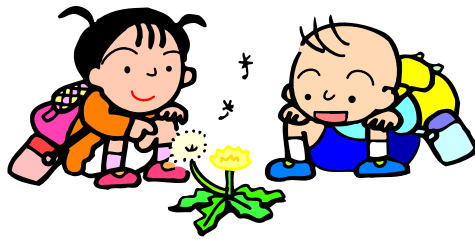
3つ全部がそろうとキケン

- 家族と話をしよう
- 気になっている事は、親や先生に相談しよう
- 何でも話せる友だちを見つけよう





- 自分に自信を持とう
- 嫌なことは断ろう！
- 良いことと悪いことの区別をつけよう
- 自分の好きなことを見つけよう
- 学校生活を楽しもう



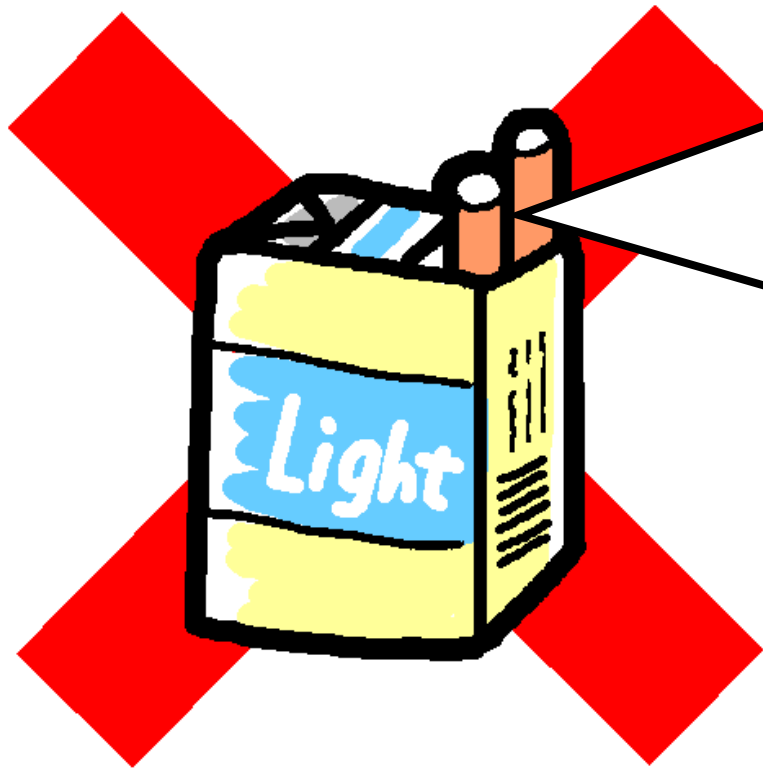
# タバコを断るときのポイント

- はっきり、キツパリ、断りましょう  
⇒ おどおどしていると、もっと吸うよう  
勧められてしまい、断れなくなることも…
- なんども、断りましょう  
⇒ 何度も勧められても、何度も断ろう
- 「病気になる」などの理由を言って、  
断りましょう





# 20歳まではタバコは吸わないで！



好奇心(こうきしん)から「吸ってみようかな」などと思わないでね。

絶対にタバコを吸わないでください。

# ①タバコと薬について

たばこは様々な病気の原因になるだけでなく、吸えば吸うほど、やめられなくなる依存性があります。



Q

**タバコの依存症を治す薬があることを知っていますか？**

# ガム



# はり薬



# のみ薬



Q

1日1箱440円のたばこを  
1年吸うといくらになるでしょ  
う？

• A じゃがビー 100個



• B 大型4Kテレビ 1台



• C 車 1 台



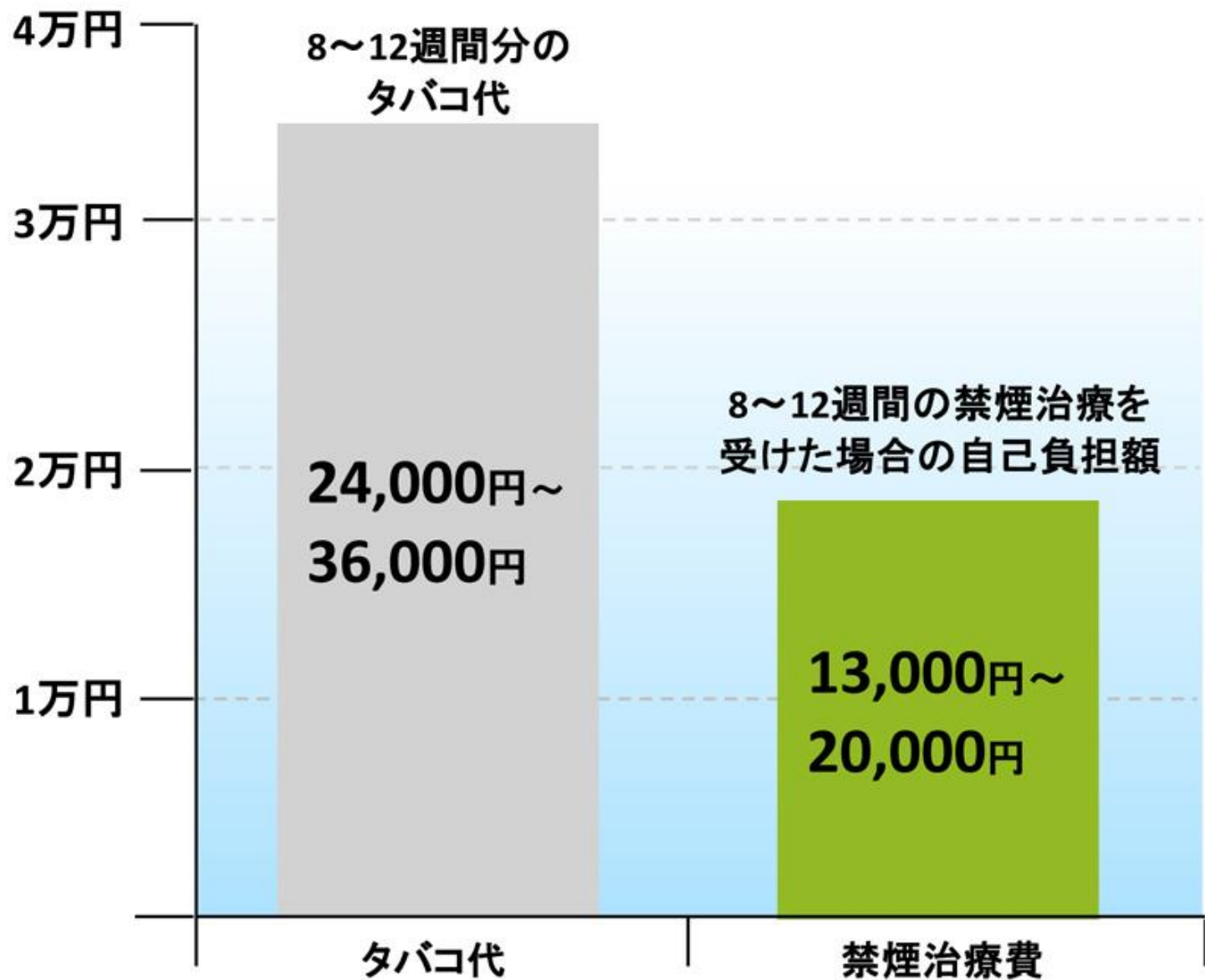
答え

# B 大型4K液晶テレビ

(440円 × 365日 = 15万6640円)



※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円換算)





# たばこを吸わなければ！

元気になれる！

勉強に集中できて、成績が上がる！

がんなどの病気をふせげる！

こどものころからタバコを吸う  
習慣は絶対に避けましょう



# ⑧タバコを取り巻く話題

Q

受動喫煙で年間何人の方が亡くなっているか知っていますか？



こたえ

15,000人（日本）

世界では年間60万人の方がなくなっています。

Q

みんなの健康を守るため、望まない受動喫煙を防止する取り組みとしてどんなことが行われているのでしょうか？



# 敷地内禁煙（全面禁煙）<sup>しきちないきんえ</sup>、<sup>おくな</sup>屋内禁煙

- 健康上の配慮を要する者が利用する施設（病院・小学校・中学校・高校など）は**敷地内はどこでも禁煙**になっています。
- 大学、老人福祉施設、体育館などは**屋内は禁煙**になります。  
敷地内禁煙とは 校庭も含めた学校全部です。  
屋内禁煙とは 校舎、体育館などの建物のみです。



その他に空間分煙があります。

喫煙場所を指定することで、空間的に分煙すること。ファミリーレストランで喫煙スペース、禁煙スペースを見かけると思います。





# まとめ

- タバコの煙は、**換気扇ですべて排出されることはなく、室内に拡散**します。空間分煙をしていても受動喫煙は防止できていないかもしれません。
- 家では 窓を閉めて屋外のベランダで吸ったとしても、**タバコの煙は窓のすき間をとおって室内に入り込みます**。屋内禁煙でも防止できていないかもしれません。
- **たばこの煙は周りの人に迷惑をかけています。**

# ⑧タバコを取り巻く話題

# 空気のきれいな施設、車両

Q

このマーク見たことありますか？



# 空気のきれいな施設、車両

このマークがある施設では、  
子供からお年寄りまで たばこの煙  
にさらされることなく安心して過ご  
せる場所、車内になっています。

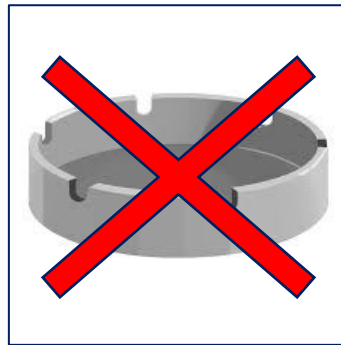


# 空気のきれいな施設、車両

どんな施設がマークをもらえるか？

- 県内の人が集まる施設で終日禁煙であること

その他



# 空気のきれいな施設、車両

どんな車両がマークをもらえるか？

- タクシー、バス、市町村の福祉車両、福祉団体・施設の車両及び利用者の送迎用車両であること

その他



車内  
禁煙



# 空気のきれいな施設、車両

マークが広がることで

- 今までたばこの煙によって不快な思いをした人もこのマークの施設が増えていくことで不快な思いをすることが少なくなっていくと思います。
- 周りの人だけではありません。吸っている本人も煙によって健康を害しているのです。
- みんなの施設ですので安心して過ごせる場所が増えていければいいと思います。

# ⑨ アンケート



# アンケート

1. けんこうのためにはタバコはすわない方が良いと思う

( はい・いいえ・わからない )

2. タバコはすう人だけではなく、まわりの人にもわるいえいきょうがでると思う

( はい・いいえ・わからない )

3. タバコをすいはじめるとまたすいたくなってやめられないと思う

( はい・いいえ・わからない )

4. 電子タバコ(でんし)はあんぜんなタバコだと思う

( はい・いいえ・わからない )

5. もしタバコをすすめられてもことわる事ができる

( はい・いいえ・わからない )