



# ～知って欲しいタバコとお酒のこと～

2016年  
11月

山梨県福祉保健部健康増進課

タバコやお酒についての復習用のリーフレットです。

今は、たくさんの情報があふれていますが、正しい知識を身につけて、これからもずっと健康に過ごしましょう！！

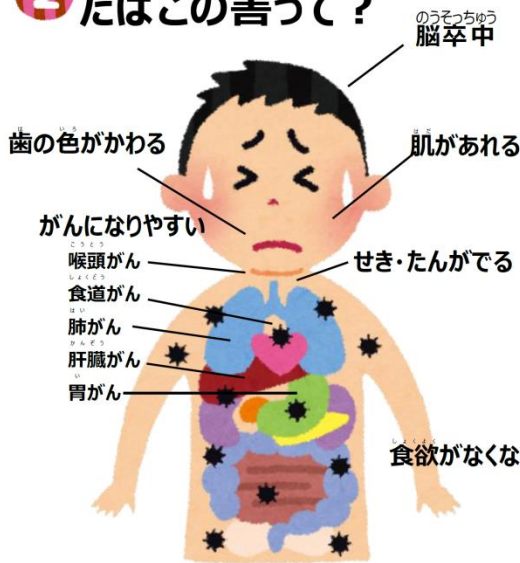
## 1 タバコって？

タバコは、タバコという植物の葉を材料に作られたものです。

日本では、タバコといえば白いフィルターの先に火をつけ、その煙を吸い込むものが一般的です。しかし、世界では、噛みタバコや嗅ぎタバコなどもあります。これらは、火をつけて吸い込むものではありませんが、タバコに含まれる物質を体に入れていることにかわりありません。

そんなタバコには、どんな物質が入っているのでしょうか？

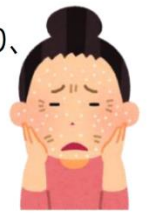
## 2 タバコの害って？



タバコには、体に悪影響を及ぼす「有害物質」が含まれています。その数は、約**200**種類とされています。

こういった有害物質が体にはいると、**タール**で歯の色はかわり、**ニコチン**が血液の流れを悪くするので、肌荒れやしわなども増えてしまいます。また、**一酸化炭素**により、からだは酸素不足となり、疲れやすくなります。

他にも、左の図のように脳卒中やがんなどのさまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。



しかも、**タバコは自分だけの問題ではないんです！**

タバコには、**主流煙**（タバコを吸う人が吸い込む煙）と**副流煙**（タバコの先から出る煙）の2種類の煙があります。実は、**副流煙は、主流煙よりも有害物質がたくさん含まれている**ことがわかっています。もちろん、そんな副流煙を吸い込み続ければ、肺がんや心臓などの病気になる危険性は高くなります。

タバコは、吸う人だけでなく、まわりの人を病気にかかりやすくしてしまうのです。



左の写真は、**外国のタバコ**です。中身は日本のタバコほとんど変わりません。世界には、タバコの害を伝える写真入りの包装になっている国もあります。

### ニコチン



血液に入ると、血管を収縮させ、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、タバコをやめられなくなる原因とも言われています。

### タール

肺の中を汚し、発がん性もあります。

### 一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し、酸素の運搬を邪魔します。



たばこで最もこわいのは、「**ニコチン依存症**」です。これは、たばこをなかなかやめられなくなる病気です。たばこを吸わないでいると、「イライラ」や「集中できない」といった禁断症状が表れます。これにがまんできなくなり、たばこを吸わずにはいられなくなってしまうのです。

**あなたが勉強するとき、運動するとき、遊ぶとき、そんな大切な時間をたばこはじやまをします。**

### 3 お酒って？

一般的にお酒とは、ビールやワイン、チューハイなどのアルコールを1%以上含む飲料のことです。アルコールには、神経の働きをおさえる物質が含まれます。これは、睡眠薬や麻酔薬などと似たはたらきをします。他には、気分がよくなったり、食欲がでたりするといったこともあります。

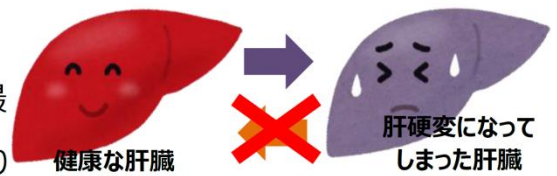


### 4 お酒を飲み過ぎるとどうなるの？

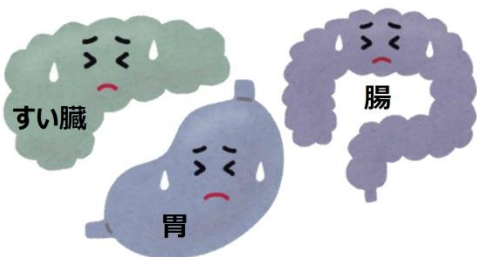
アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、記憶力・判断力・注意力を落とします。特に、若い人では、飲酒をすると学習成績が下がってしまうというデータもあります。

さらに、お酒は脳だけではなく、いろいろな臓器にも影響します。

アルコールによって最も障害を受けやすい臓器は、肝臓です。最初は、脂肪肝だったのが、最終的には肝硬変という病気につながります。肝硬変になると、もとの肝臓にもどることはできません。



**大変なのは肝臓だけではないんです！**



食道は、炎症を起こし、逆流性食道炎ぎゃくりゅうせいししょくどうえんになったり、消化・吸収が低下することで、胃炎・胃潰瘍や下痢、腸内の環境も悪くなります。また、慢性すい炎いはいようというすい臓の病気や糖尿病などになりやすくなるといわれています。

### 5 どうして子どもは、たばこもお酒もだめなの？

あなたは、からだもこころも成長途中なので、大人よりもたばこやお酒の影響を受けやすいです。また、小さいころからたばこを吸ったり、お酒を飲んでいると、それだけ長い期間、吸ったり、飲んだりしていることになります。それは、がんや脳卒中など病気になる危険性が高くなるということです。さらに、薬物をはじめのきっかけにもなってしまうかもしれません。

あなたは、吸ってはいけません！ 飲んではいけません！

もし、誰かに勧められたら…

断り方の

ポイント

- はっきり「吸わない」「飲まない」という意志を伝えましょう。
- 「吸わない」「飲まない」理由をわかってもらいましょう。
- 未成年は「吸わない」「飲まない」という正論を主張しましょう。

**たばこやお酒の害をしっかりと理解して、「吸わない」「飲まない」としっかりと断りましょう！**