

いきいき南丹

-25-

お元気ですか？
保健師です。



未成年とタバコ

「未来ある子どもたちのためにできること」

「タバコによる健康被害」と聞くと、大人への影響ばかりを考えてしまいますが、今回は、未成年者の喫煙にスポットをあてて考えてみましょう。

タバコがもたらす被害

① 学習能力の低下

喫煙により体に取り込まれた一酸化炭素は、赤血球と結びつき、酸素の運搬を妨げるため、全身の細胞を酸欠状態にします。そのため疲れやすくなり、集中力が低下します。それは脳の血流量にも大きく関係し、思考力・学習能力の低下につながります。

② 肌荒れ・小じわ

タバコは、肌の老化を防ぐビタミンCを破壊します。またタバコ

に含まれるニコチンは、皮膚のくすみや乾燥の原因になります。

③ 運動能力（持久力）の低下

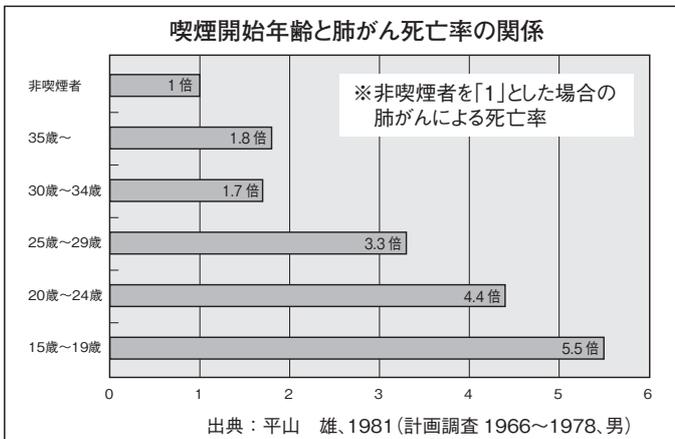
タバコを吸い始めると一酸化炭素の影響で血管が収縮します。すると体内の酸素の運搬が妨げられ、運動中に早く苦しくなってしまう。

そのほかにも、タバコには約四十種類の有害物質が含まれており、喫煙年数が長くなるほど、がん、心疾患、十二指腸潰瘍などの疾患にかかるリスクが高くなります。

そして喫煙は、大人より成長期（20歳まで）の方が悪影響を受けることが医学的にも明らかです。

成長期からの長期喫煙が及ぼすリスクを考えたなら、決して「タ

喫煙開始年齢と肺がん死亡率の関係



バコぐらい」と喫煙行動を見逃してはいけません。

大人が子どもたちにできること

社会的にも未成年者の喫煙防止対策として、2008年3月から、タバコの自動販売機が、成人にのみ発行される「taspo（タスポ）」カード対応の自動販売機に切り替わっていきます。

未成年者の喫煙防止に向けた環境が整備されつつある中で、地域

の大人ができることは、

＊未成年者の前では、タバコを吸わない

＊未成年者の手の届くところにタバコを置かない

ことが重要です。未来ある子どもたちのためにも、今一度、子どもたちに及ぼす喫煙の影響を考えてください。

5月31日は
“世界保健機関（WHO）”が定める
世界禁煙デーです



厚生労働省では、世界禁煙デーから始まる1週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」と定めています。

喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙（非喫煙者がほかの人のタバコの煙を吸ってしまうこと）の危険性やニコチンの依存性を考えると、喫煙習慣は健康問題として、また、生活習慣病の予防の上で、重要な課題となっています。「どうせ挫折するし」とあきらめず、何度もチャレンジし、確実な禁煙をお勧めします。