

# タバコと健康



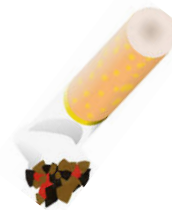
本学は、敷地内全面禁煙化を実施しています。

タバコは近年、喫煙開始時期の低年齢化が深刻になっています。成人の喫煙者がニコチン依存症になるのに数年から数十年かかるのに対し、若年者は、数週間から数ヶ月でなってしまいます。だからこそ、若年層の皆さんには、しっかりタバコの害を知ってほしいと思うのです。

また、本学は幼児教育学科という幼児を指導する立場になる学生を教育する学科を持つ大学です。健康について教え・学び、将来人々の健康を守る立場に立つ社会人を輩出する本学にとって、禁煙について学び知ること、一般社会以上に敏感でいることは大切なことと考えます。

## 【タバコの正体は・・・？】

タバコの煙には約4000種類の化学物質が含まれています。  
そのうち60種類以上に発がん性があるとされています。  
その中の代表的な物質は次の3つです。



ニコチン	タバコを習慣づけさせるもの。麻薬にも劣らない依存性薬物。 血圧を上昇させ、脈拍が早くなり心臓に負担をかけ、心臓の老化を促進します。
タール	ヤニのもと。多くの発がん性物質が含まれています。
一酸化炭素	体内を酸欠状態にして、動脈硬化、心筋梗塞を起こさせます。

## 【タバコの害】

タバコを吸うと肺がんになりやすいとはよく言われますが、そのほかに、どんな影響を及ぼすのでしょうか？

### ◆健康への影響

- ・口腔がん、肺がん、歯周病、口臭の原因に。
- ・骨粗しょう症の危険も高い。
- ・貧血の原因に。
- ・酸素不足による記憶力の低下など。
- ・女性は男性よりも短期間でニコチン依存症になりやすい。
- ・子宮内膜症の治療や避妊のためにピルを服用している人は、血栓が出来やすく、脳卒中や心筋梗塞になりやすい。



#### ◆美容に及ぼす影響

- ・肌の老化が早く、シミやしわの原因に。
- ・血行が悪くなり、肌荒れや冷え性の原因に。



#### ◆母児への影響

- ・流産のリスクは、吸わない人の1.5~2倍とされています。
- ・出生時体重減少を引き起こし、身長も体重も通常の2~4%小さく生まれます。
- ・赤ちゃんが寝ているうち何の予兆もなく、いつのまにか死んでしまう乳幼児突然死症候群（SIDS）は、夫婦ともに喫煙習慣がある場合、非喫煙者夫婦の4.7倍も発症リスクが高いことがわかっています。

#### ◆子どもの発達にも不安が

- ・母乳を通してニコチンが体内に入ります。
- ・肺炎や気管支炎、喘息の原因になります。
- ・知能の発達にも悪影響を与えます。
- ・誤飲によるニコチン中毒の危険性があります。  
（タバコは半分食べると致死量）
- ・親の不注意で生涯消えないやけどの跡がつくこともあります。



さらに・・・

#### 【受動喫煙の害】

タバコの煙には、吸っている本人が吸い込む主流煙と、タバコの火元から揺らいでいる副流煙があります。

- ・主流煙より副流煙の方が有害。
- ・ヤニ臭さが髪の毛や衣類に染み付く。
- ・家具や部屋をヤニで汚す。
- ・料理の味を損なう。
- ・頭痛や喉の痛みを生じるなどの迷惑があげられます。

自分はタバコを吸わないのに、副流煙を浴び、不快な思いをさせられた上に健康まで損なうことは不合理です。人前でのタバコはマナー違反です。

**「百害あって一利なし！」**

#### 【禁煙相談】

タバコは20歳から法律では制限をとっていますが、身体的にも、社会的にも、タバコを服用していいことは一つもありません。もしも、すでに喫煙習慣がみについてしまっているが、禁煙をしたいと少しでも考えていたら、ぜひ保健室に相談しに来てください。

