

年齢が若いほどたばこの害は大きくなり、
健康と体力・知力を奪います

若者に禁煙を すすめる

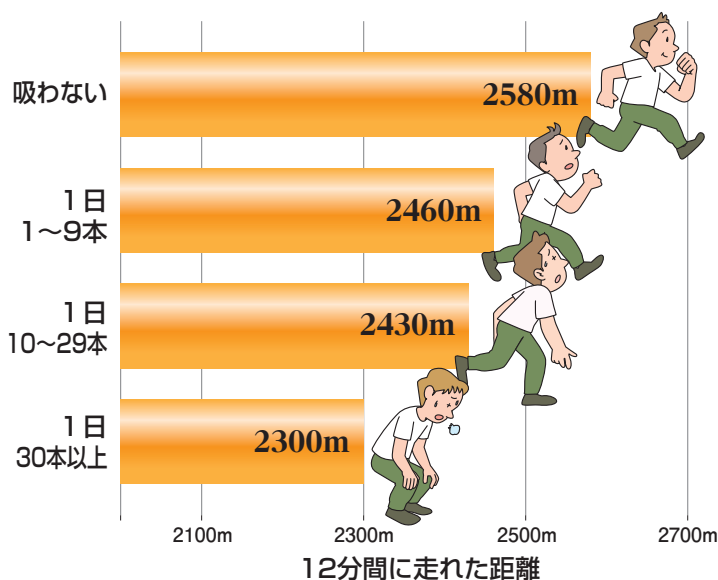


編集: 禁煙推進部会

協力: 加治 正行(静岡市保健所)

たばこは運動能力を 低下させます

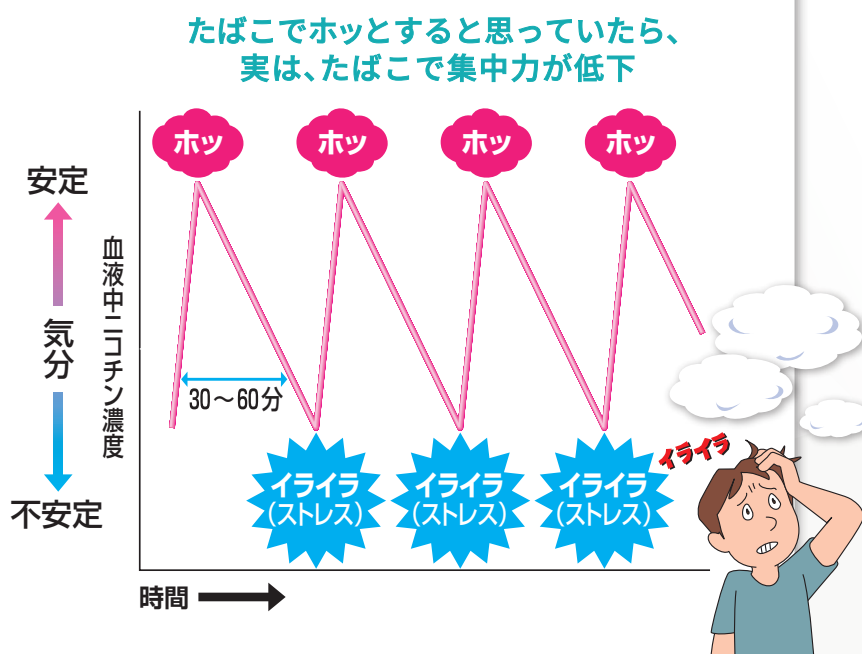
たばこの煙には一酸化炭素が大量に含まれています。たばこを吸うと体内の酸素が不足するため、運動能力が低下します。米国で空軍に入隊した男性419名（平均年齢19.1歳）に12分間で何メートル走れるかの持久力テストを行った結果、右のグラフのように「吸わない人」がもっとも長い距離を走ることができました。



たばこを吸う人は集中力が続かないため、知的能力が低下します

集中力が途切れるわけ

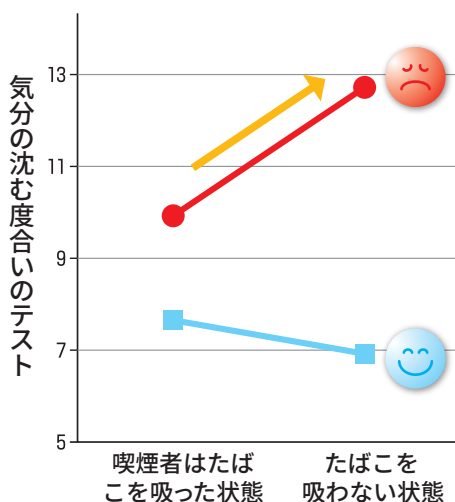
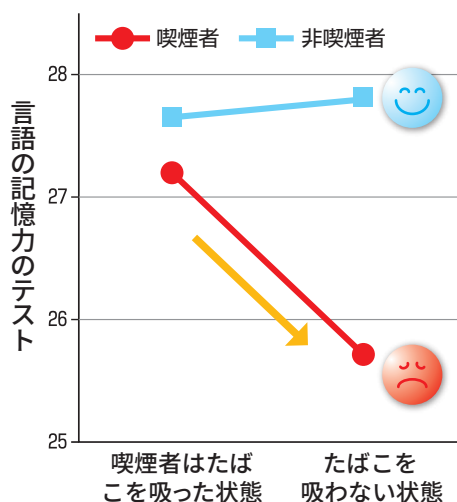
たばこを吸うと肺からニコチンが吸収されて血液に入り、すぐ脳に届くため、ホッとした気分を味わいます。しかしニコチンは分解が速く、30～60分ほどで半減して、脳は「ニコチン不足」を感じます。するとイライラして次の1本が吸いたくなり、集中力が途切れます。そして吸った瞬間だけホッとしますが、また30分ほどでイライラして集中力が途切れます。たばこを吸う人は、これを繰り返しているのです。



喫煙者はたばこ無しでは能力を発揮できません

米国で14歳から18歳の喫煙しない若者32名と喫煙する若者41名がテストを行ったところ、喫煙する若者は、たばこを吸わないでいると記憶力が落ちて、気分が沈んでしまうことがわかりました。

Jacobsen LK, et al. Biol Psychiatry, 2005; 57: 56-66



左: The Hopkins Verbal Learning Test-Revised
右: The Center for Epidemiologic Studies-Depression (CES-D) Scale

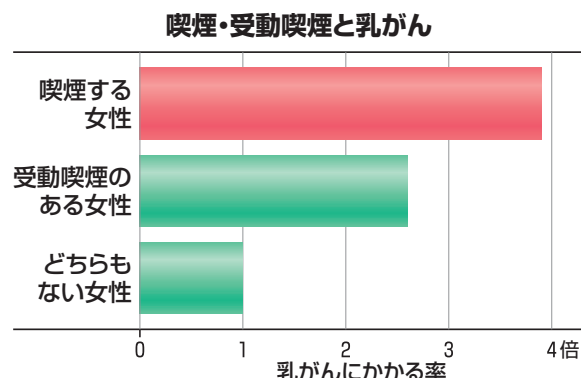
喫煙者はたばこを吸える環境でないと、力を発揮できないことになります。
今後、禁煙の環境が増えていくと、たばこを吸っていると損ですね。

たばこは女性にも男性にもこんなに危険です

たばこは乳がんの危険性を高めます

わが国では、閉経前の女性が乳がんにかかる確率は、喫煙も受動喫煙もない場合に比べて、喫煙する女性で3.9倍、日常的に受動喫煙のある女性で2.6倍という結果が出ています。

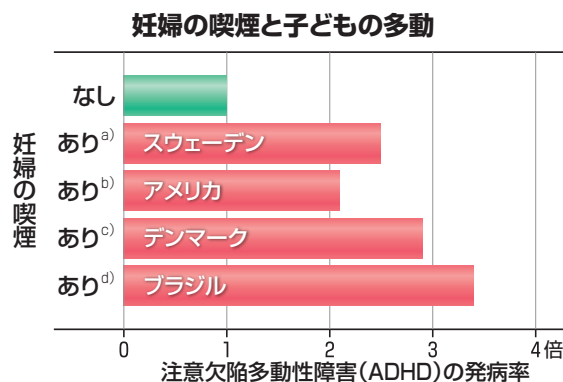
Hanaoka T, et al. Int J Cancer, 2005; 114: 317 JPHC Study



妊婦のたばこは、子どもの発達障害の可能性を高めます

妊婦さんが喫煙すると、生まれた子どもに注意欠如・多動性障害（落ち着きがなく衝動的な行動がみられる障害）が起きやすくなるというデータが世界各国から出ています。胎児の脳が傷つくためと考えられています。

a) M.Landgren, Arch Dis Child, 1998; 79: 207
b) E.Mick, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2002; 41: 378
c) K.M.Linnet, Pediatrics, 2005; 116: 462
d) M.Schmitz, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2006; 45: 1338



たばこはED（インポテンツ）の原因になります

喫煙は動脈硬化を進め、血液の流れを悪くするため、男性のEDの原因になります。海外の多くの国では、たばこの箱に写真でたばこの害を表示しています。カナダとブラジルでは、こんな写真でEDの危険性を知らせています。



(カナダのタバコ)

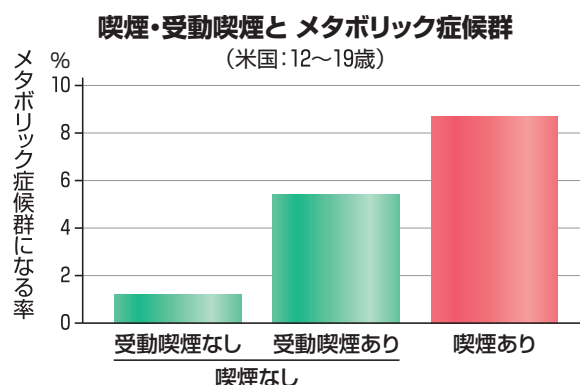


(ブラジルのタバコ)

たばこを吸うとメタボになりやすくなります

たばこを吸う本人だけでなく、周囲で煙を吸わされる受動喫煙でも、内臓脂肪が増えてメタボリック症候群になります。米国で12～19歳の青少年2,000名あまりを対象にした研究によると、メタボリック症候群にかかる率は、喫煙している者では8.7%、受動喫煙のある者では5.4%、どちらもいない者では1.2%でした。

M.Weitzman, Circulation, 2005; 112: 862



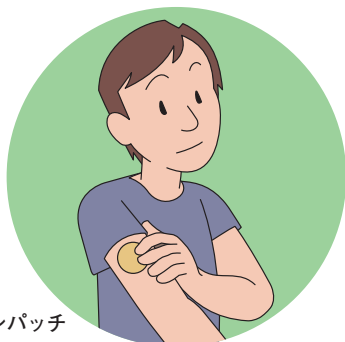
若いうちに禁煙をしましょう

禁煙補助薬などを選ぶ時代です お医者さんに相談しましょう

禁煙は苦しいというイメージがありますが、今では薬（禁煙補助薬）を使って比較的楽に禁煙する方法があります。年齢が若いほど短期間の治療でニコチン依存から抜け出しやすいと言われています。ぜひ早めに治療を受けましょう。



医療機関の「禁煙外来」を受診すれば、医師のアドバイスを受けながら、ニコチンパッチや内服薬を使った治療ができます。禁煙補助薬のニコチンパッチとニコチンガムは薬局でも市販されています。



ニコチンパッチ



ニコチンガム



内服薬

女子高生の 卒煙

ある女子高生は毎日20本のたばこを吸っていて、「やめたい」と思いながらもやめられませんでした。学校から1週間の停学処分を受けたのですが、それでもやめられず、思い切って病院を受診しました。医師のアドバイスを受けて、ニコチンパッチを1週間使ったところ、それまでどれだけ頑張ってもできなかった禁煙ができました。1週間の治療でこの女子高生の一生が変わったのです。

（静岡県立こども病院「卒煙外来」での実例）

日本動脈硬化学会

動脈硬化の病気を防ぐガイドブック

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説します。

<http://www.j-athero.org/guide/index.html>



発行：一般社団法人 日本動脈硬化学会

問い合わせ先：日本動脈硬化学会事務局 (jas@j-athero.or.jp)