

クイズ！本当に知ってる？ タバコとお酒のこと



- Q1 若ければ、タバコを吸っても身体への影響が少ない
- Q2 加熱式タバコは紙のタバコに比べて健康への害が少ない
- Q3 タバコを吸うとストレスが解消される
- Q4 タバコはいつでもやめられる
- Q5 タバコを吸う人よりも周りにいる人のほうが有害物質を吸い込んでいる



- Q6 民法改正（2022年4月施行）で成人年齢が18歳になったので、18歳を過ぎたらお酒を飲んでもよい
- Q7 未成年でも少しの量なら身体によいので、飲んでもよい
- Q8 若いうちからお酒を飲むと、お酒に強くなる

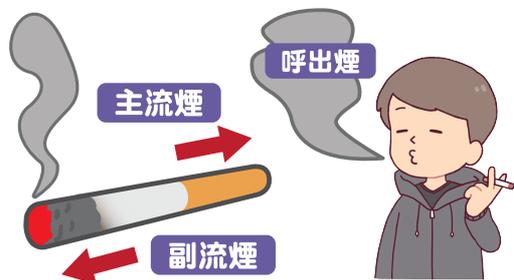


勇気をもって断ろう！！

お断りします

2022年4月より民法が改正され、成人年齢が20歳から18歳に変わりましたが、満20歳未満の喫煙・飲酒は、法律で禁止されています。先輩や友人にタバコやお酒を勧められたら、まずはハッキリ「吸いたくない、飲みたくない」と断りましょう。





有害物質の含有量は
本人（主流煙）＜周囲（副流煙）

⚠️ タバコはストレス解消になりません！

タバコに含まれるニコチンは、**覚せい剤や麻薬よりも強い依存性**があることがわかっています。タバコを吸うと、むしろニコチン切れでストレスが溜まり、それを解消するためタバコを吸うといった悪循環が生じてしまいます。

成長期の若者の心身に与える影響

- ・ 学習意欲の低下、集中力が低下する
- ・ 一酸化炭素の影響で運動時に息切れがする
- ・ 身長が伸びにくくなる
- ・ しみ、しわなど老化が促進する
- ・ 口臭、歯の着色、歯肉が黒くなる
- ・ 月経不順や無月経（女子）、精子異常や勃起不全（男子）等が起こる
- ・ **ニコチン依存症になりやすい**など様々な悪影響がある



長期間タバコを吸うことで、肺の細胞が壊れ、酸素を取り込めなくなる COPD（慢性閉塞性肺疾患）を発症します。COPD の原因の約 9 割がタバコと言われています。

加熱式タバコも身体に悪い！

タバコの葉を加熱しているため、**加熱式タバコにもニコチンが含まれています**。また、**紙巻タバコに含まれていない発がん性物質**などが確認されています。

タバコを吸っている人と吸っていない人の肺の比較

右側の肺は、タバコに含まれるタールのために黒く変色しています。タールには発がん性物質が含まれており、肺がんの危険性を高めます。

【出典】厚生労働省 『保健指導における学習教材集（確定版）』



成長期の若者の心身に与える影響

- ・ 脳の成長発達を妨げる
- ・ 成長途中の生殖器に作用して月経不順や無月経（女子）、勃起不全（男子）が起こる
- ・ 集中力が続かない
- ・ 怒りっぽくなる、自己中心的になる等

体質には差があります！

生まれつきアルコールを分解する酵素が少ない又は全く無い人がいます。このような人はアルコールに対して弱い体質です。

日本人は全体の 44% の人がお酒に弱い、又は全く飲めない人です。

コップ 1 杯程度かそれより少量の飲酒で、

- ・ 顔面が真っ赤になる
- ・ 吐き気がする
- ・ 眠気、頭痛などの症状が起こります。

皮膚を消毒したとき真っ赤になる人もアルコールに対して弱い体質です。

