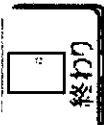
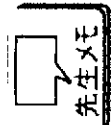


# つまった血管で心臓は悲鳴



先生メモ

タバコ、高血圧、高コレステロールは、脳卒中をおこす三大原因とされています。前に述べたように、一酸化炭素は血液や体のいろいろな部分の酸素を不足させる上に、血管の壁もいためつけてコレステロールを増やし、血液の通路をせまくします。さらにニコチンの作用で血管がちぢむので、体中の細胞に血液を届けるために、心臓が過労になります。



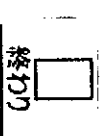
前のページへ

次のページへ

ページジャンプ



## 第5節 短期間でも影響が出る



ページジャンプ

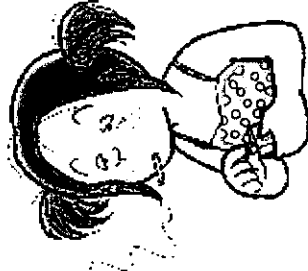
次のページへ

前のページへ

## タバコを吸うとすぐに出る変化

口臭 ヤニくさい  
歯が黄色い、ぐらぐらする  
歯周病になる

せき、たん、ぜんそく、  
声がかれ、息切れ、  
運動能力低下



胃痛、食欲減退  
手足のしびれ  
かたまるい

脳の動きが鈍る  
思考能力が落ちる

視力低下  
まぶたがはれる  
つめが茶色くなる

心臓のどつき、腰痛  
肌荒れ、しみ、小じわ  
頭痛、不眠

今までは長期間タバコを吸うことで起こる病気などを見てきました。タバコは吸い始めると間もなくいろいろな症状が出てきます。

健康のほかに、小遣いが不足する…、まわりの人が迷惑する…、洋服や髪がクサイ、指やつめが牛タナイ、そこ中がよごれるなどと言われませんか？

続き

前のページへ | 次のページへ

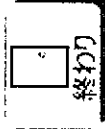
ページジャンプ



豊田 隆夫



先生メモ

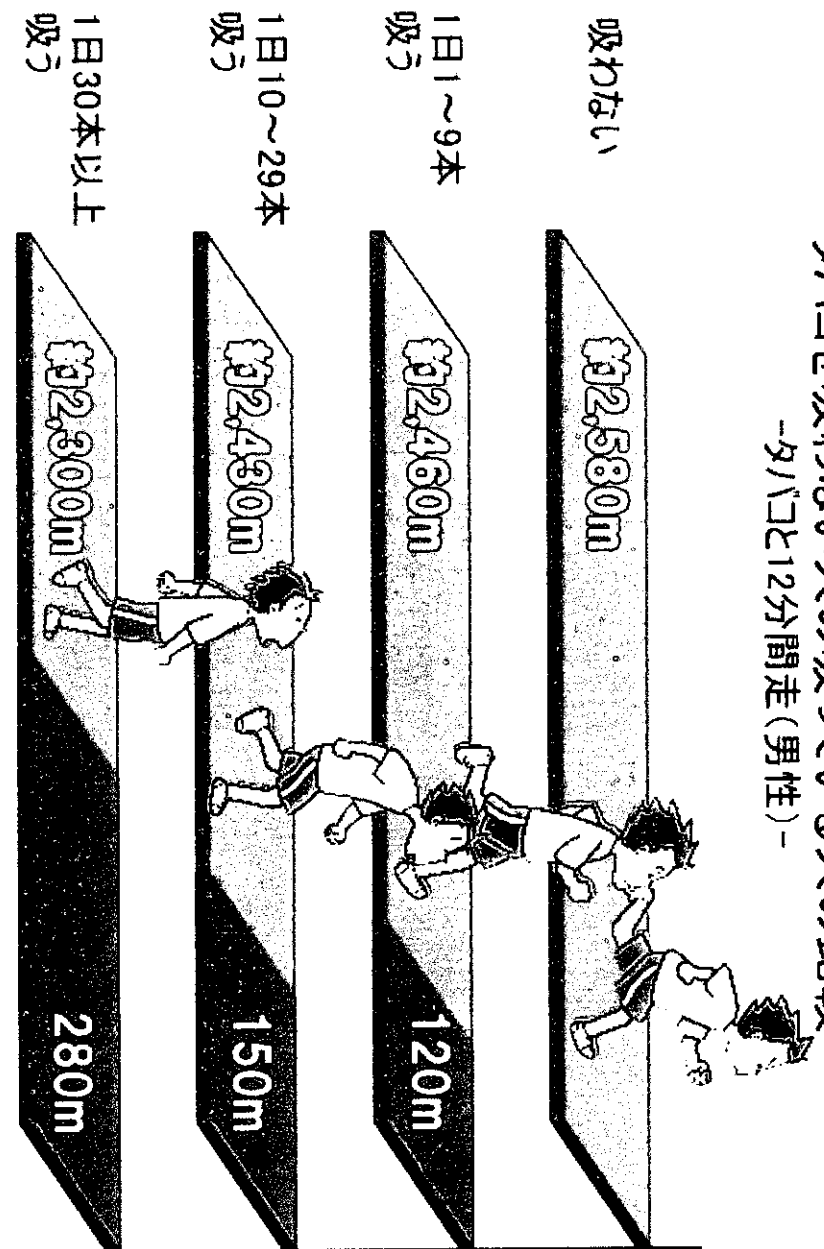


終わり

# スポーツにタバコは大敵

タバコを吸わない人の吸っている人の比較

-タバコと12分間走(男性)-



Cooper社 1968年



前のページへ

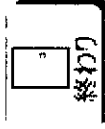
次のページへ

ページジャンプ

## 第6節 タバコと健康の問題を整理すると

[前のページへ](#) | [次のページへ](#)

[ページジャンプ](#)



## 本人だけの問題ではない

短期間に出る影響

スタミナ切れ 気管支炎

学力低下 ぜんそく悪化

かなり時間が経ってから出る影響

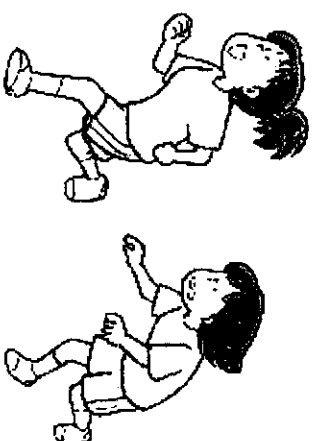
がんなどの命に関わる病気 やり直しがきかない

他人の煙を吸わされる受動喫煙

副流煙の成分は主流煙より有毒！

子宮内喫煙

体内の赤ちゃんは逃げ場がない



前のページへ

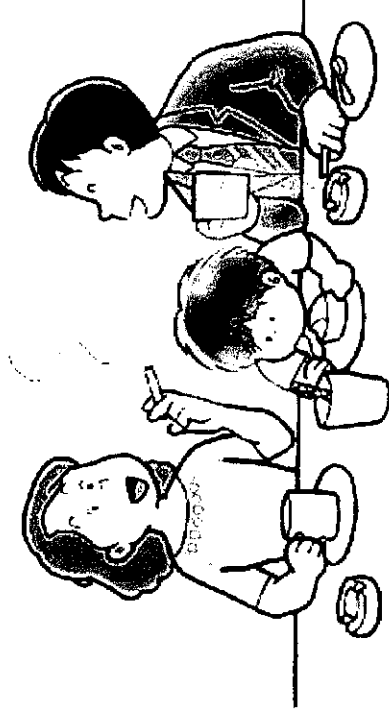
次のページへ

ページジャンプ



目次

# 第3章 受動喫煙に注目しよう



動画



終わ

ページジャンプ

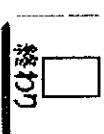
前のページへ 次のページへ



# 第1節 主流煙と副流煙のちがい



ページジャンプ



前のページへ

次のページへ

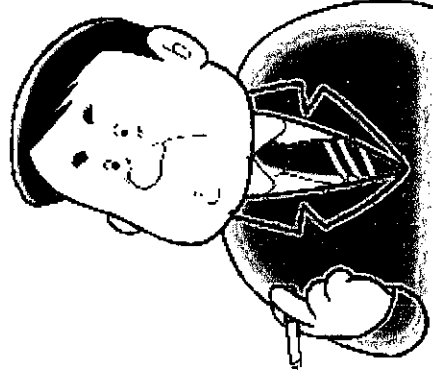
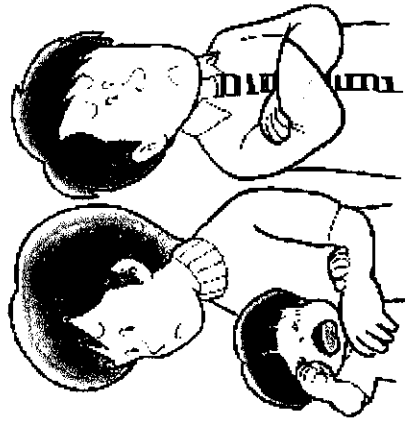


## 主流煙と副流煙

自分で吸わなくても、呼吸すれば入ってくる！

### ■ 主流煙と副流煙の比較

(主流煙中の物質を1とした場合)



前のページへ 次のページへ

ページジャンプ

## 主流煙と副流煙

自分で吸わなくても、呼吸すれば入ってくる！

### ■ 主流煙と副流煙の比較

(主流煙中の物質を1とした場合)

副流煙

アルカリ性で人に吸収されやすい  
空気清浄機ではとり除けない

主流煙

タバコを吸ったとき、  
口の中に入ってくるけむり

アンモニア 46.3倍  
一酸化炭素 4.7倍

先生メモ

タバコの火のついた先から出る煙を副流煙と言い、喫煙者本人が口から吸う煙を主流煙と言います。副流煙はアルカリ性で、主流煙よりずっと強い刺激と毒性があります。目の前で吸わなくても、煙が広がり、見えなくなっても長い時間室内に残るので、煙は他の人に迷惑をかける、害を与えます。

続き

前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

終わり

先生メモ





目次



戻る



終わり

## 第2節 いちばん危険な子宮内喫煙

前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

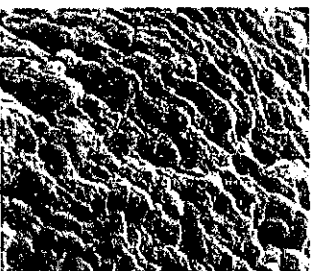
# 赤ちゃんは逃げられない！



へその緒の内部がタバコで荒れる



非喫煙者  
なめらか



1日20本以下  
がさがさ



先生メモ

体内の赤ちゃんも受動喫煙させられます。お腹の中から逃げることでできない赤ちゃんが、母親自身の喫煙や母親の受動喫煙で、大きな害を受けます。赤ちゃんは酸素も栄養もへその緒がたばこが「頼り」です。

続き

前のページへ

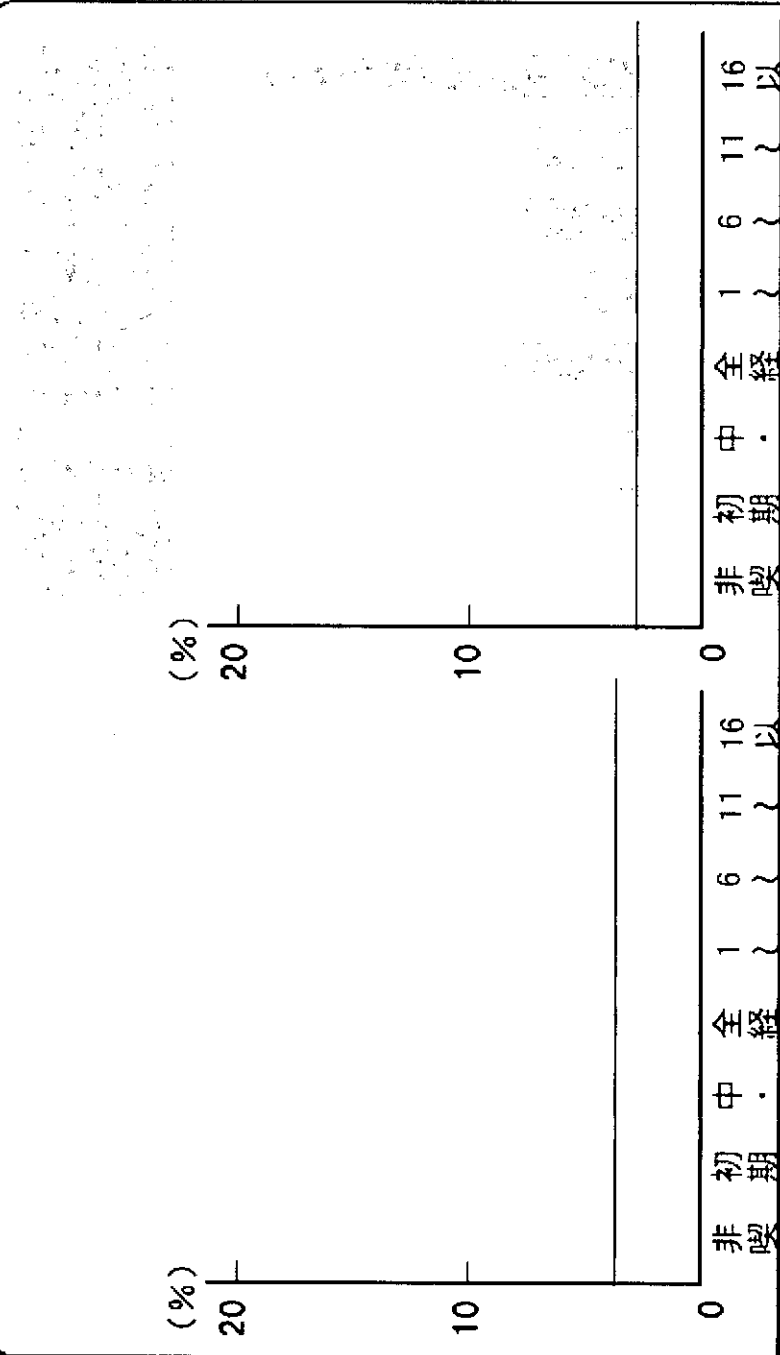
次のページへ

ページジャンプ

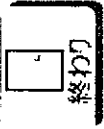
先生メモ

終わり

# 母親がタバコを吸うと赤ちゃんは？



妊婦がタバコを吸うと、赤ちゃんの発育が悪く、体重が順調に増えません。  
 妊婦が他人のタバコの煙を吸っても、赤ちゃんまで影響します。  
 家族がそろってタバコを吸わないのが、赤ちゃんのためにもいちばんよいのです。  
 公共の場所や職場でも妊婦は守られなければなりません。



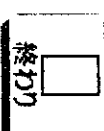
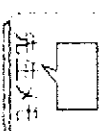
前のページへ

次のページへ

ページジャンプ



### 第3節 きれいな空気で子どもを育てる



前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

# 子どもを虐待しないで！



母乳からニコチンが出る  
タバコは誤飲のトップ  
家族のタバコで子どもの咳・ぜんそく悪化  
乳児の突然死は喫煙家庭で4.8倍



ぜんそく

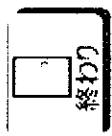


咳

喫煙者な	同居者の	父親のみ	母親のみ	両親とも	両親とも
.....	.....	.....	.....	.....	.....
喫煙者な	同居者の	父親のみ	母親のみ	両親とも	両親とも

母親だけでなく、家族全体がきれいな空気を守らなければ、赤ちゃんは生まれた後もぜんそくなどの呼吸器病にかかりやすく、また治療も進みません。  
生後間もない突然死も、喫煙者のいない家庭に比べて、両親が喫煙する家庭で4.8倍の多さで発生しています(厚生省発表)

続き

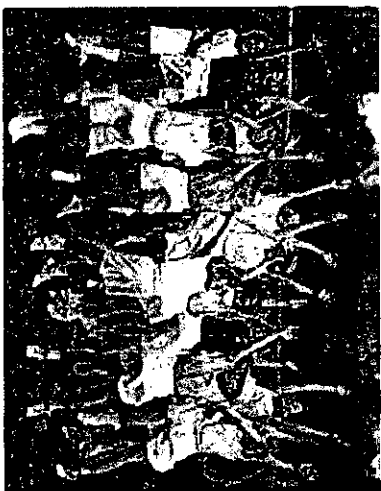


前のページへ

次のページへ

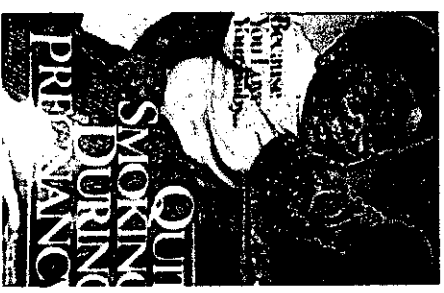
ページジャンプ

# きれいな空気で育つ権利



子どもはタバコの害を受け  
ない権利がある(ホンコン)

赤ちゃんを愛しているから  
禁煙します(アメリカ)



スポーツが好きだから、  
タバコ吸いません(コロンブ)

[戻る](#)

WHOはタバコ予防できる最大の病気のもとだと発表しました。  
宣伝看板、自動販売機などでタバコを売ら込まない社会、子どもが受動喫煙の害を受けない環境を作るため、国際条約が準備されています。  
世界の国々では、政府やNGOが協力して、タバコを急速に減らす計画を進めています。

[前のページへ](#)

[次のページへ](#)

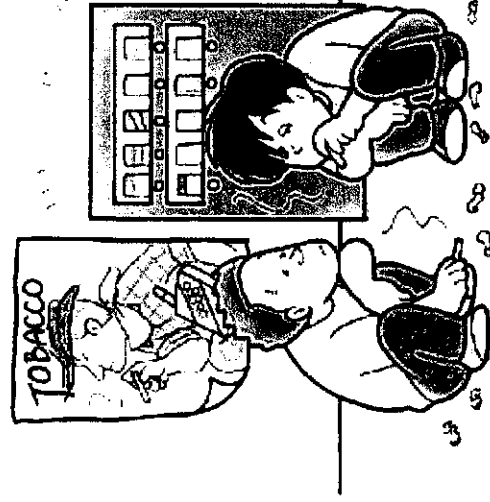
[ページジャンプ](#)

[先生メモ](#)

[終わり](#)



# 第4章 タバコ対策—世界と日本





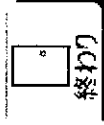
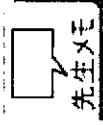
# 第1節 子どもが吸いやすい環境



ページジャンプ

前のページへ 次のページへ

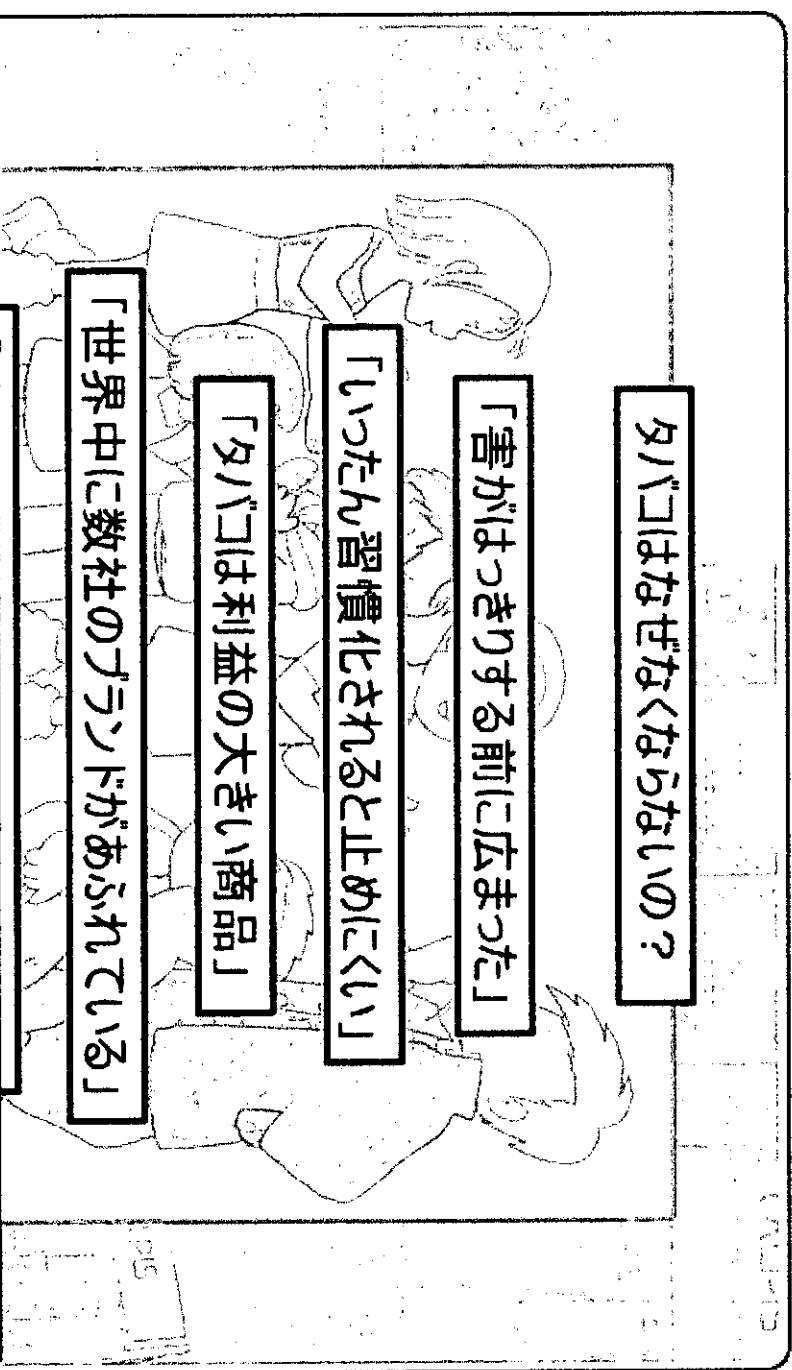
未成年でもかたんに買える



ページジャンプ

前のページへ 次のページへ

# 未成年でもかんたんに買える



タバコはなぜなくならないの？

「害がはつきりする前に広まった」

「いったん習慣化されると止めにくい」

「タバコは利益の大きい商品」

「世界中に数社のブランドがあふれている」

## 先生メモ

日本の男性喫煙率は、年配の人は下がっていますが、20代30代は高く、さらに喫煙を始める年齢が早くなり、公然と吸う傾向になりました。悪いものをどうして売るのでよ？とよく聞かれます。いままでタバコの種々の害と、いったん習慣化されると止めにくいことを学んできました。害がはつきりわかる前に大勢の人に広まってしまったことが、解決を難しくしているようです。

続き

先生メモ

前のページへ

次のページへ

ページジャンプ

終わり