



たばこに含まれる有害物質としてニコチン・タール・活性酸素・一酸化炭素などがあります。たばこの恐ろしさを知りましょう
煙草を吸って(栄養バランスを考えた食事や適度な運動などの)健康的な生活を送ったとしても、煙草を吸わない人には敵いません



主流煙中の物質を1とした場合
副流煙には
ニコチン 2.8倍
タール3.4倍
一酸化炭素4.7倍



身近なところから
タバコや喫煙をなくそう

講師 第八中学校
学校薬剤師 谷津祐子さん



たばこの一酸化炭素やニコチンが皮膚の血流障害を起こしてしみ・しわを増やします。また、ビタミンCを破壊し、老化が10年以上進みます。この写真は22歳の双子が40歳まで喫煙した場合(左)と喫煙しなかった場合(右)にどんな顔貌になるかを特殊メイクでシミュレーションしたものです。タバコの煙に含まれるニコチンは、皮膚に栄養を供給する毛細血管を収縮させるので、肌の乾燥が進んで、皮膚に細かいシワが出来やすくなり、その結果必然的に、肌や髪、眼などの老化を早めてしまう。また、ニコチンはビタミンCを壊すので、肌の色が悪くなり、シミなども出来やすくなる。さらに、喫煙によって体内に生じる大量の活性酸素が、皮膚の張りを保つコラーゲン繊維の合成を阻害してしまうと、皮膚に張りのない、シワの多い、喫煙者に独特の風貌になってしまう。このような喫煙者独特の風貌は「スモーカーズフェイス(喫煙者顔貌)」と呼ばれている。白髪頭やはげ頭になる人も喫煙者に多くなる

日本では、年間15,000人が受動喫煙で死亡
受動喫煙とは・・・
自分でたばこを吸わなくても、周りにいる人が、たばこの煙を吸ってしまうこと。たばこの煙は自分だけの問題じゃない。周りにいる人が煙を吸うと吸う人より何倍も有害！

たばこは一度吸うとやめられない
ゲートウェイドラッグ
(=薬物の入口)と言われている

誘われても
断る勇気を持とう

20歳になっても
たばこは吸わない



喫煙者の汚れた肺

非喫煙者の綺麗な肺



もし家族にたばこを
吸う人がいたら

あいてに合わせて、話そう
いろいろ、話そう
うれしさ、話そう
えんりよせず、話そう
おきあがりこぼしで応援だ！

たばこを吸ったら
どんな影響を受けるの？

- *酸素がいき渡らなくなり、身長伸びに影響がある
- *身体が酸欠状態になり、若いのに息切れして走れなくなる
- *脳が酸欠状態になり、思考力や集中力が低下する
- *吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなる
- *肌が衰えてしわが増えたり歯の黒ずみや口臭の原因にもなる。美容の大敵

ありがとう
ございました



学校薬剤師の仕事

健康相談や保健指導、学校環境衛生(採光・照明・換気)などの維持管理に関する指導や助言、薬物乱用防止などのくすり教育についても力を発揮してくださっています。

