

## 5. たばこのない生活をめざして

### ■ たばこのからだへの影響

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、約70種類の発がん性物質が含まれています。その中でも特に健康に有害とされるのは以下の3つです。

ニコチン	強い依存性がある。抹消血管を収縮させ血圧を上げたり脈拍数を増やす。
タール	多くの発がん物質、発がん促進物質を含む。
一酸化炭素	体内の酸素の運搬を妨げるため、全身の細胞が酸欠状態になり、血管を傷つける。動脈硬化を進めるため、長期的には心筋梗塞などを起こす。

若い年代は、細胞の新陳代謝が盛んなため、有害物質を取り込みやすいという特徴があります。早く吸い始めるほど喫煙期間が長くなり、喫煙本数も多くなり、将来がんや心臓病などの病気を発症する危険性が高まります。また、ニコチン依存性が強く、なかなか禁煙できなくなる傾向があります。ニコチンは脳に到達するとドーパミン等の神経伝達物質を過剰放出します。ニコチンによって一時的に多幸感・快感・覚醒効果・緊張緩和等様々な効用を感じますが、一旦ニコチンが切れるとまたたばこ(ニコチン)が欲しくなってイライラして、またたばこを吸って…と喫煙はストレス解消どころかニコチン切れのストレスを作るだけなのです！

### ■ 喫煙によって起こる病気など — 喫煙との関係で科学的証拠が十分とされた主な病気 —

喫煙者	受動喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん 肺 口腔・咽頭 喉頭 鼻腔・副鼻腔 食道 胃 肝臓 膵臓 膀胱 子宮頸</li> <li>・慢性閉塞性肺疾患</li> <li>・呼吸機能低下</li> <li>・ニコチン依存症</li> <li>・歯周病</li> <li>・虚血性心疾患</li> <li>・脳卒中</li> <li>・腹部大動脈瘤</li> <li>・末梢動脈硬化症</li> <li>・2型糖尿病 (発症)</li> <li>&lt;妊婦&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児突然死症候群</li> <li>・早産</li> <li>・低出生体重・胎児発育遅延</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;成人の慢性疾患&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・肺がん</li> <li>・虚血性心疾患</li> <li>・脳卒中</li> </ul> </li> <li>&lt;小児の慢性疾患&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児突然死症候群</li> <li>・喘息の既往</li> </ul> </li> </ul>



厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書より (平成28年9月2日)

## ■ たばこは吸わない！！ 喫煙者は節煙より禁煙

法律上、たばこは20才からです。現在の喫煙者のうち20歳までで90%、25歳までで98%の人が喫煙開始したとのデータがあります。ということは、大学生のうちに喫煙開始する人が多いのです。一旦吸ってしまったら、たばこをやめたいと思っても1年後に禁煙出来ている人はわずか7%程度という統計結果もあります。とにかく



たばこは吸い始めないことが一番です。日本では未成年者をたばこの煙から守り、喫煙者にならないための対策がまだまだ不十分であり、早期の対応が望まれます。また、現在喫煙者の方は、節煙よりきっぱり禁煙しましょう。節煙してもタバコの有害物質を吸い込むことに変わりはありません。禁煙が難しいのは、あなたの意思の弱さではなく、ニコチン依存と心理的依存（習慣）のせいです。最近では、ニコチンガムやニコチンパッチなどで禁煙に成功した人もいます。やめたいと思っている人は、保健室で相談にのりますのでぜひご利用ください。禁煙マラソンや禁煙外来などを利用する方法もあります。参考⇒禁煙マラソン <http://kiner-marathon.jp/>

## ■ 受動喫煙って知ってる?? 主流煙より有害な副流煙

主流煙1：副流煙	一酸化炭素	4.7倍	タール	3.4倍	ニコチン	2.8倍
	窒素酸化物	3.6倍	ベンゾ(a)ピレン	(発がん物質)	3.9倍	

施設やその他の場所で、自分の意志とは関係なく他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には、喫煙者がフィルターを通して吸い込む主流煙と、立ち上る煙の副流煙があります。実は主流煙よりも副流煙の方が多量の有害物質を含むことが知られています。



＜喫煙ブース＞

### ☆☆立教大学の分煙対策☆☆

本学は建物の内外に関わらず、喫煙所以外は全面禁煙です。受動喫煙防止のため、学内分煙化を進めており、喫煙ブースでの喫煙が勧められます。

※加熱式タバコ（アイコスなど）も喫煙所以外使用不可です。

喫煙ブース設置場所（現在池袋キャンパスのみ設置）

＊5号館南側（銀行ATM横）＊9号館ピロティ（2ブース）

＊7号館北側

～豊島区・志木駅・新座駅周辺は

路上喫煙が条例で禁止されています！～