

スポーツをする方は「禁煙を！」

—スポーツ能力の向上を目指す方・すべての指導者・観戦者の方々へ—



① スポーツの意義

スポーツには、体を動かす達成感・他者との連帯感等の精神的な充足、ストレス解消、体力向上、生活習慣病の予防など、心身にわたる健康の保持増進、青少年の健全育成など様々な意義があります。



② 喫煙はニコチン依存症という病です

喫煙はニコチン依存症という病であることが判明し、禁煙治療を行うことでたくさんの方が禁煙を達成されています。

③ タバコ煙には 5300 種類の化学物質と 70 種類の発がん性物質が含まれます

ご存知ですか、タバコの成分

| タバコ煙の成分 | 身のまわりの例 |
|-----------|-------------|
| ✓アンモニア | 悪臭、刺激臭 |
| ✓ホルムアルデヒド | シックハウス、塗料 |
| ✓トルエン | シンナーの主成分 |
| ✓フェノール | 殺虫剤の主成分 |
| ✓ベンゼン | ガソリンの成分 |
| ✓シアン化水素 | 殺そ剤(ねずみ駆除剤) |
| ✓カドミウム | 有毒金属、イタイタイ病 |
| ✓一酸化炭素 | 車の排気ガス |
| ✓ダイオキシン | ごみ焼却から出る猛毒 |
| ... | |

タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質



④ 喫煙はスポーツの大敵です

喫煙はスポーツに悪い影響を及ぼします。

- 呼吸器機能が低下し、すぐにバテます。
- 循環が悪くなり、体中の組織が酸素欠乏に陥りやすくなります。血管が収縮し、心拍が上昇し、心臓に余計な負担がかかります。
- 筋肉が疲れやすくなり、瞬発力が低下します。
- けがをしやすくなり、さらに、けがからの回復が遅くなります。
- スポーツをしている最中の心臓病や脳卒中の危険性が高まります。
- タバコ煙中の一酸化炭素の影響で、体は常に軽い一酸化炭素中毒状態となります。これが組織の酸素欠乏を助長します。
- ニコチンが欠乏するとイライラするため、競技に集中することができません。



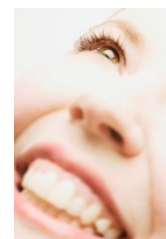
⑤ スポーツ指導者や観戦者の喫煙

スポーツをする青少年にとり、スポーツ指導者やスポーツ観戦者の喫煙は良いものではありません。

- 常に受動喫煙の危険にさらされます。
- 喫煙というスポーツとは無縁のものを「無意識に」に肯定することになります。
- 大人が喫煙している環境で生育した青少年は喫煙開始のリスクが高まります。喫煙は生涯にわたり負の影響をもたらします。

⑥ 社会は健康的な環境を望んでいます

国民の 8 割は受動喫煙を不快、非喫煙社会を望んでいます。禁煙化はスポーツのイメージアップにつながります。スポーツ競技をされる方も、スポーツ指導者の方も、タバコをやめ、真に健康的な生活とともに、スポーツを楽しんでいただきたいと願っております。



⑦ 医学的に「正しい禁煙方法」です

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立って歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
 - **スポーツは禁煙に最適です**
※禁断症状を軽くし、禁煙後の体重増加を予防します。禁煙後はその効果を実感できます
- 7) うまいかないときは、禁煙外来へ!
 - 楽(禁断症状が少ない)で
 - 確実(3ヵ月/5回の通院で7~8割成功)

禁煙外来 検索



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会/喫煙問題に関するスライド集