

【目次】

- 第1話 タバコはどれくらいこわいか?
 第2話 受動喫煙で毎年
 およそ1万人が死んでいる!
 第3話 タバコはなぜやめられないか?
 第4話 喫煙の権利はあるか?
 第5話 タバコはどうすればやめられるか?



平成23年、第1版



企画・制作	くまもと禁煙推進フォーラム
イラスト	第1話～第3話 熊本県立八代高等学校 美術部部員 第4話 崇城大学薬学部 長 美友、中村海里、古竹未沙 第5話 熊本県立八代高等学校 漫画研究部部員
原作	森 正敬（熊本大学名誉教授・元崇城大学薬学部教授）
編集	高野義久（くまもと禁煙推進フォーラム副代表）

【目次】

- 第1話 タバコはどれくらいこわいか?
 第2話 受動喫煙で毎年
 およそ1万人が死んでいる!
 第3話 タバコはなぜやめられないか?
 第4話 喫煙の権利はあるか?
 第5話 タバコはどうすればやめられるか?



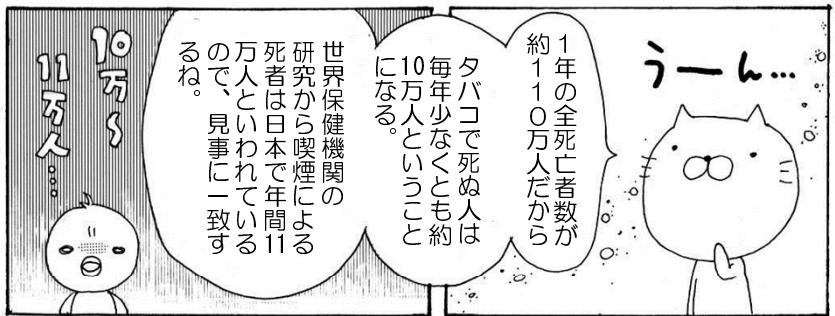
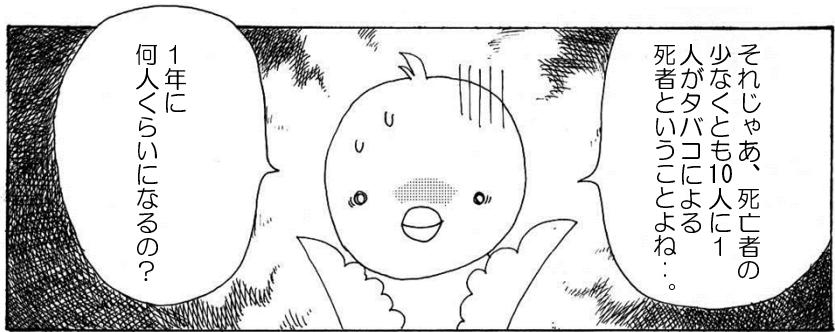
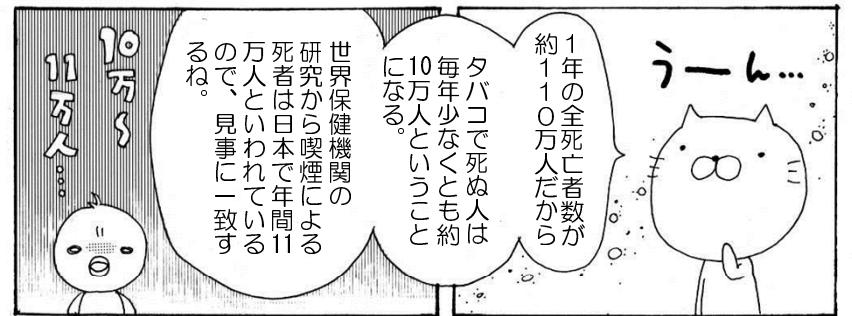
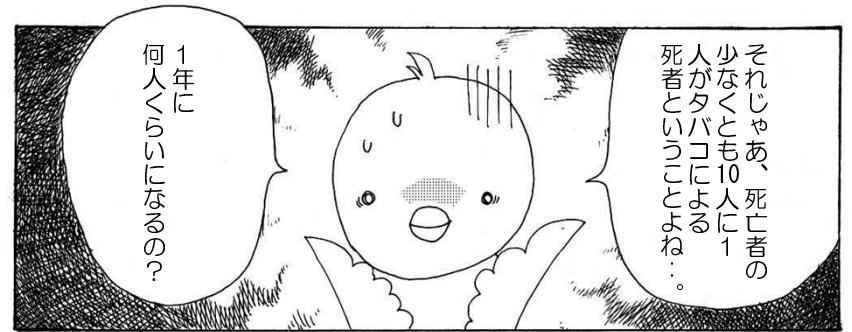
平成23年、第1版

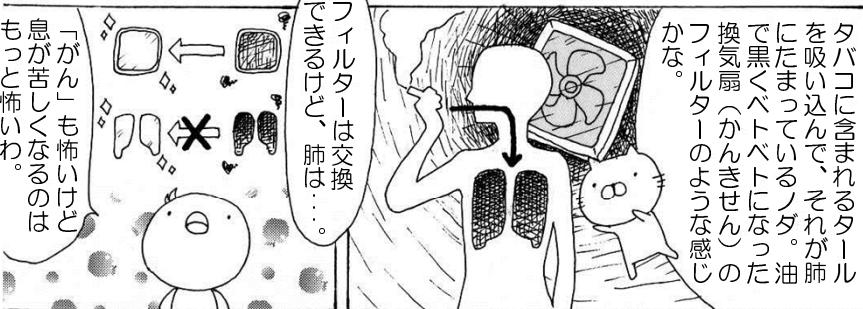


企画・制作	くまもと禁煙推進フォーラム
イラスト	第1話～第3話 熊本県立八代高等学校 美術部部員 第4話 崇城大学薬学部 長 美友、中村海里、古竹未沙 第5話 熊本県立八代高等学校 漫画研究部部員
原作	森 正敬（熊本大学名誉教授・元崇城大学薬学部教授）
編集	高野義久（くまもと禁煙推進フォーラム副代表）







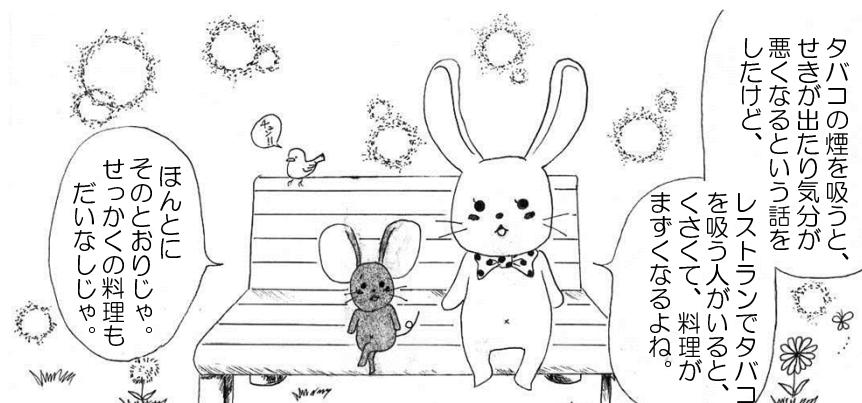




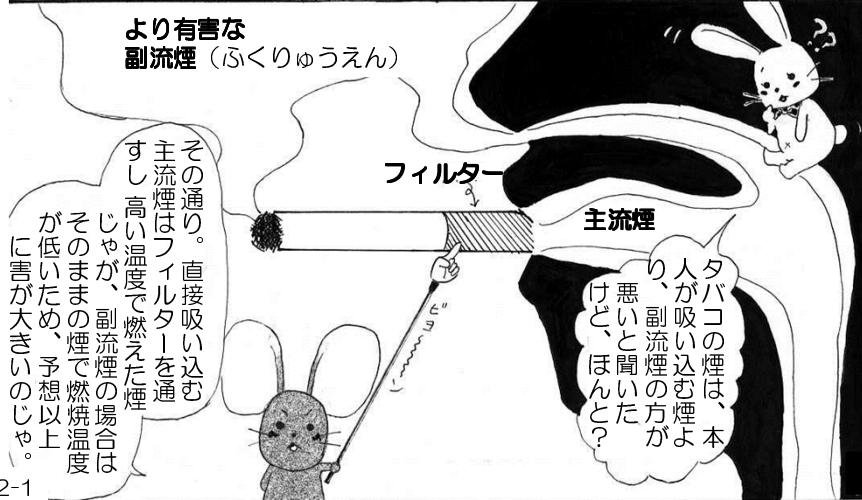
1-5



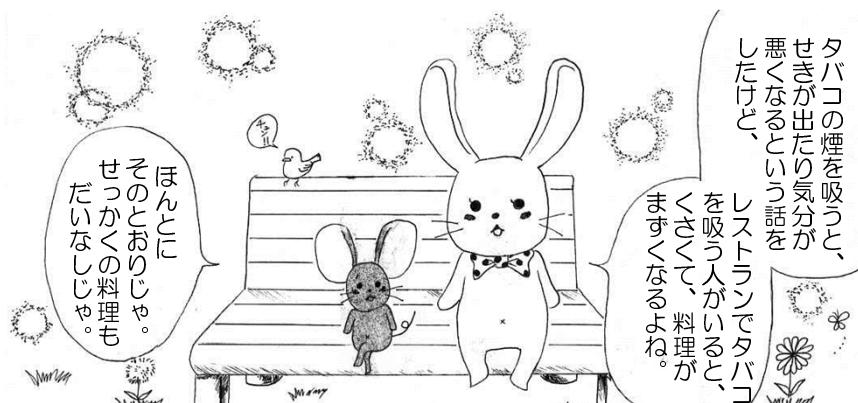
1-5



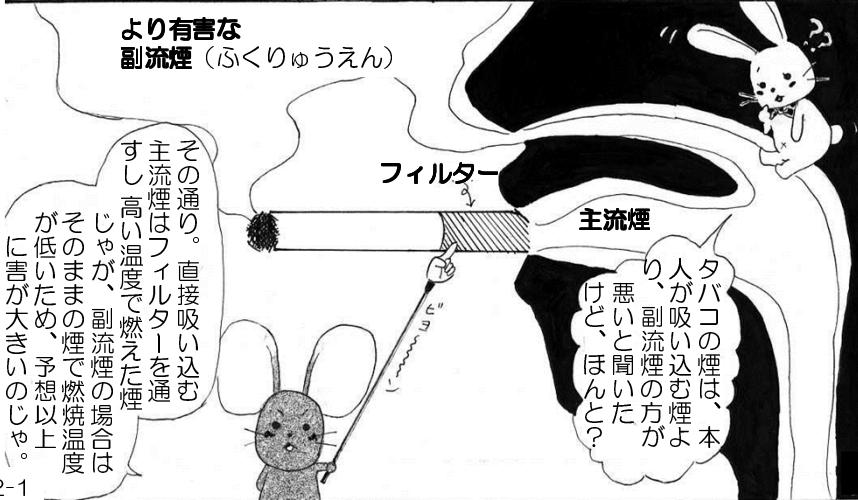
第2話 受動喫煙で毎年およそ1万人が死んでいる！



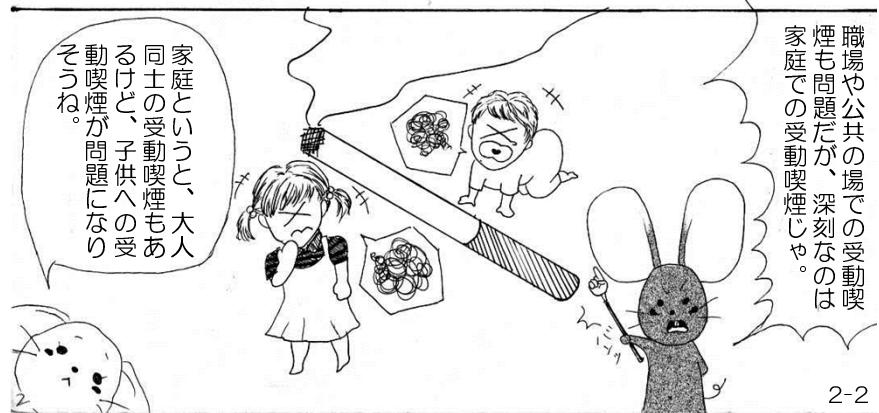
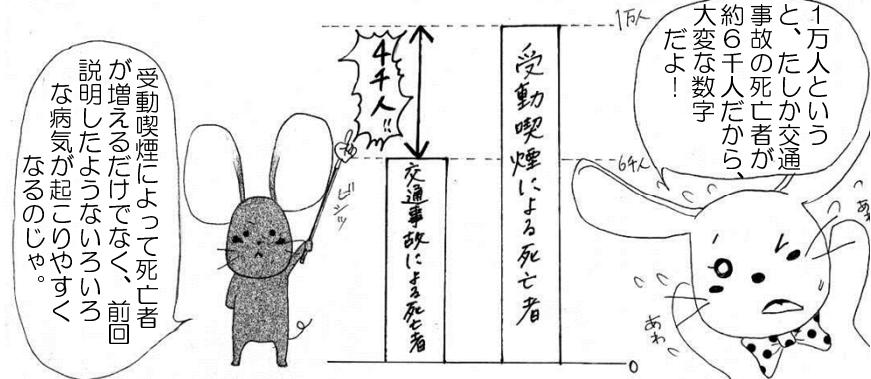
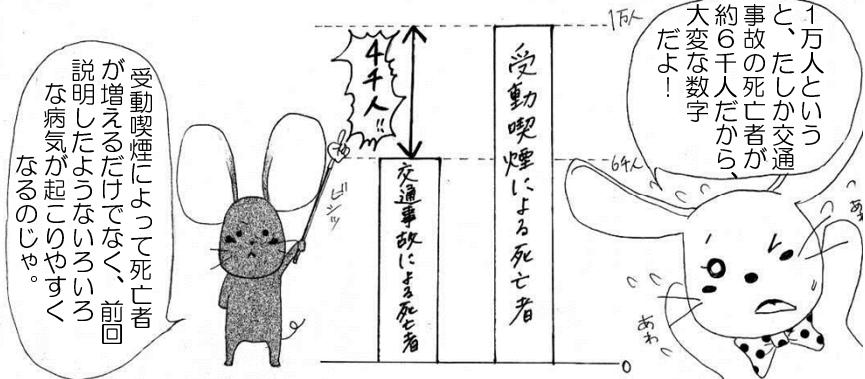
2-1

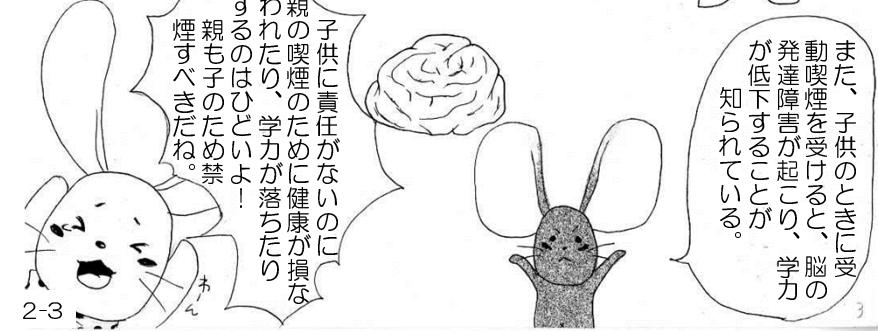
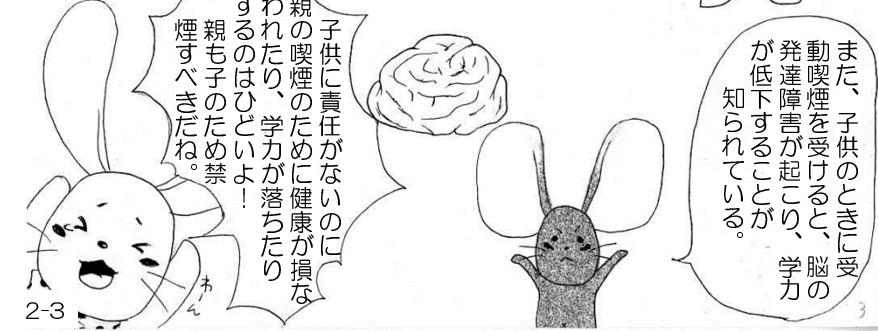


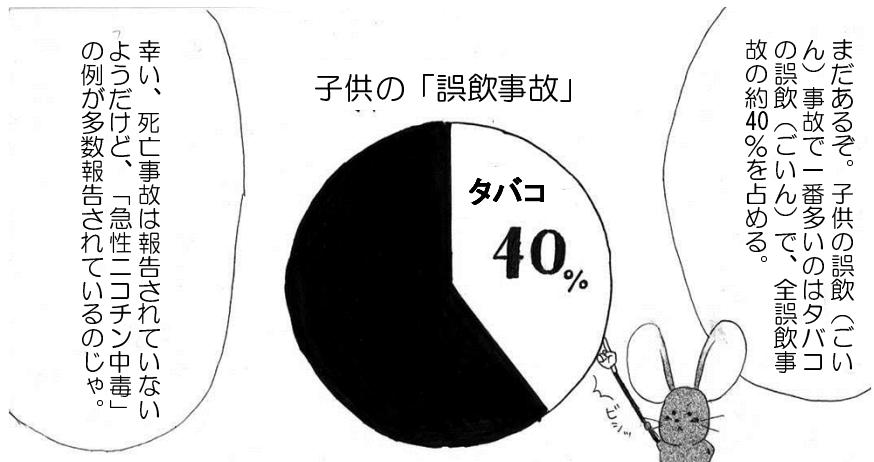
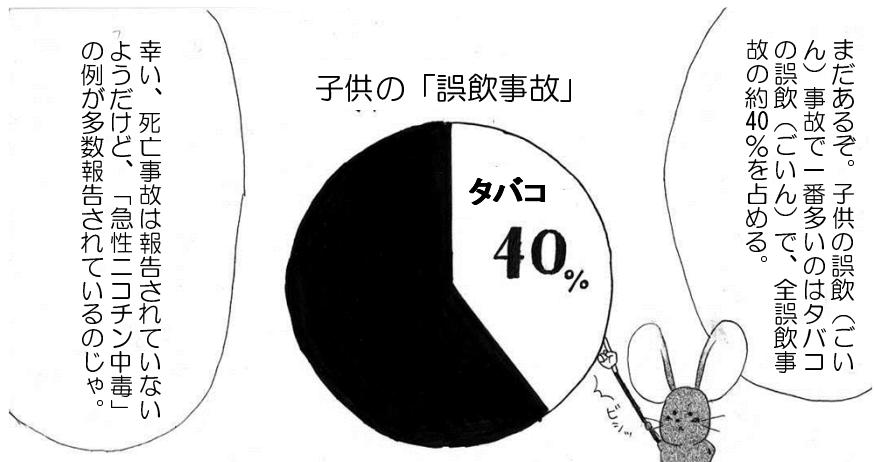
第2話 受動喫煙で毎年およそ1万人が死んでいる！

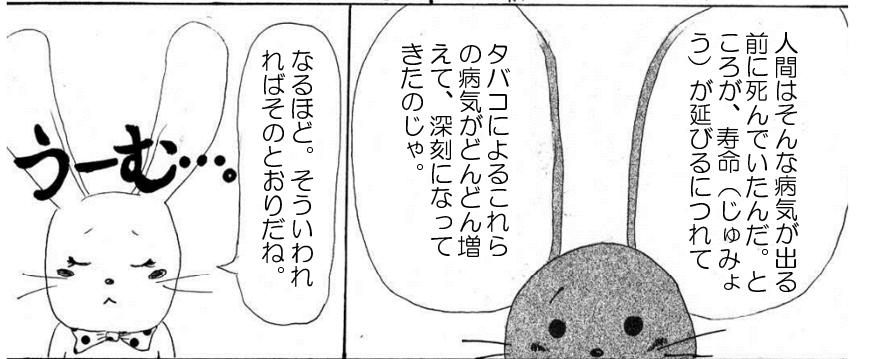
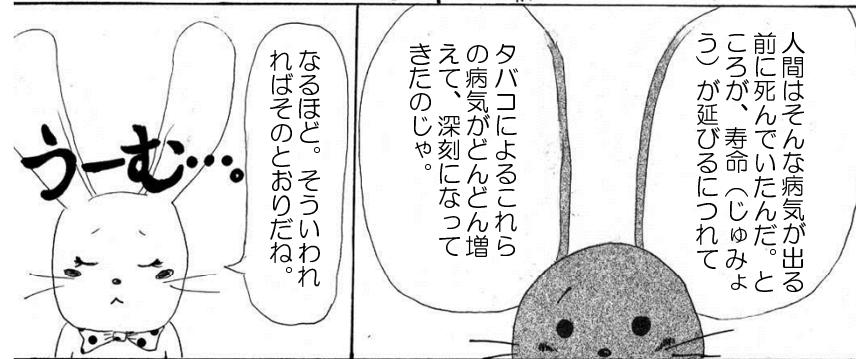
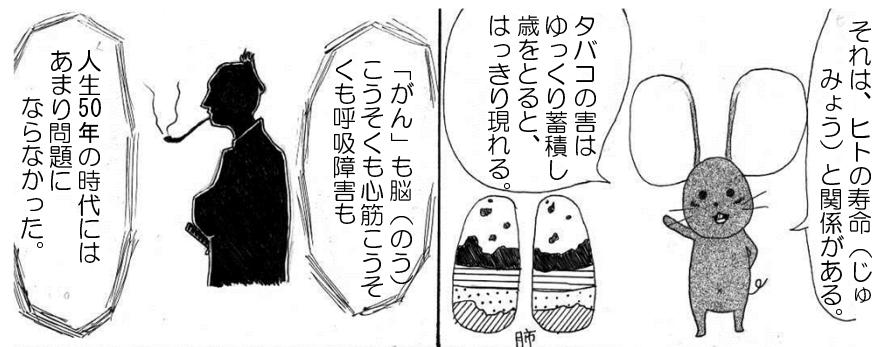


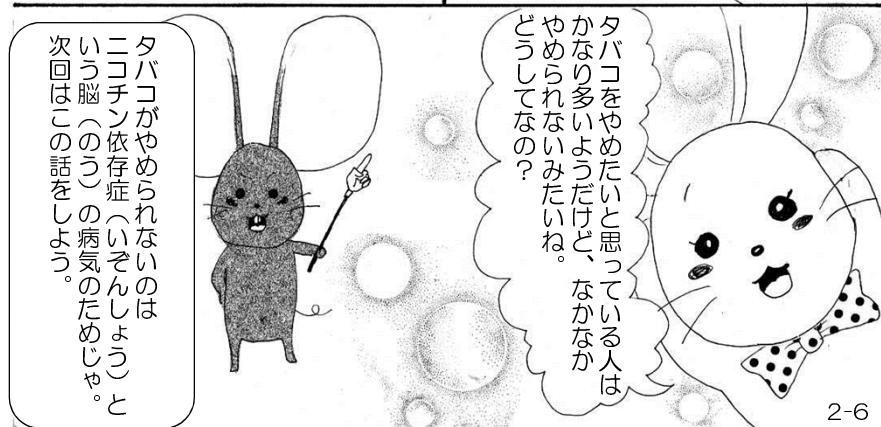
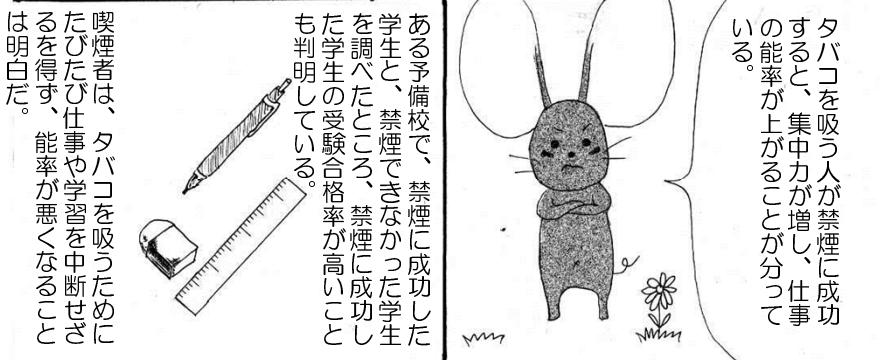
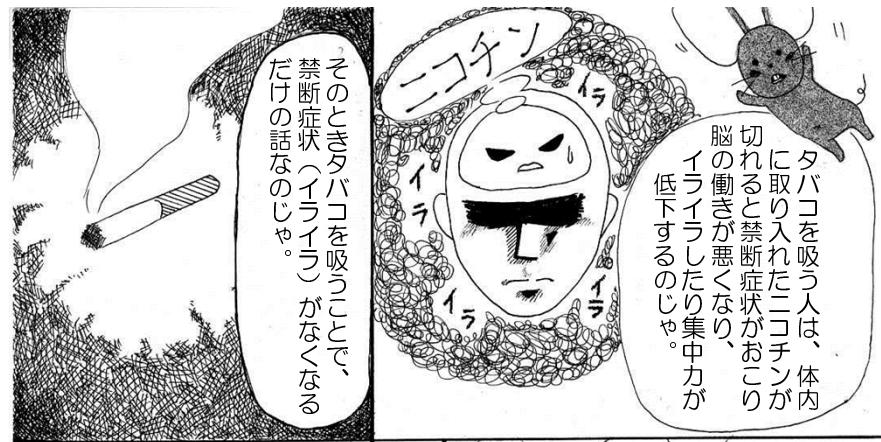
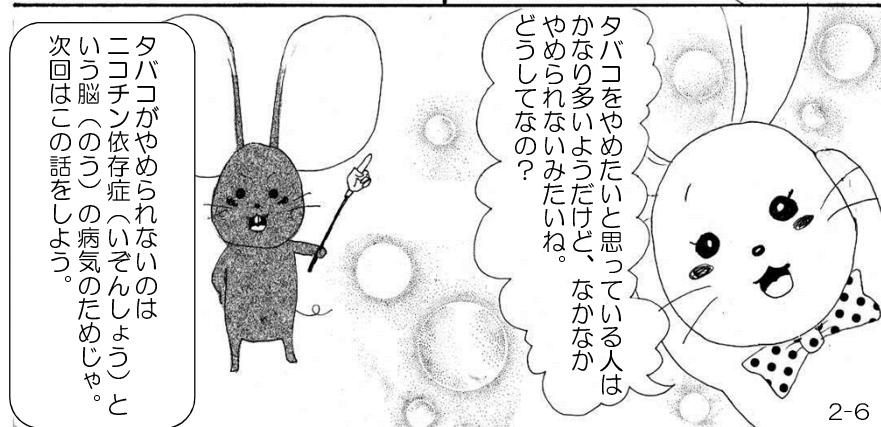
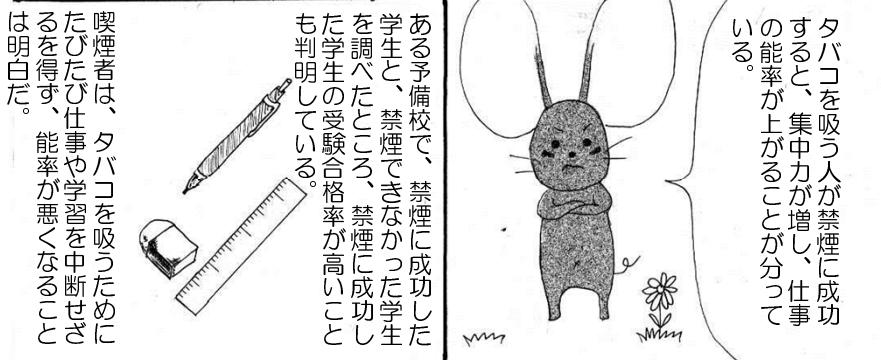
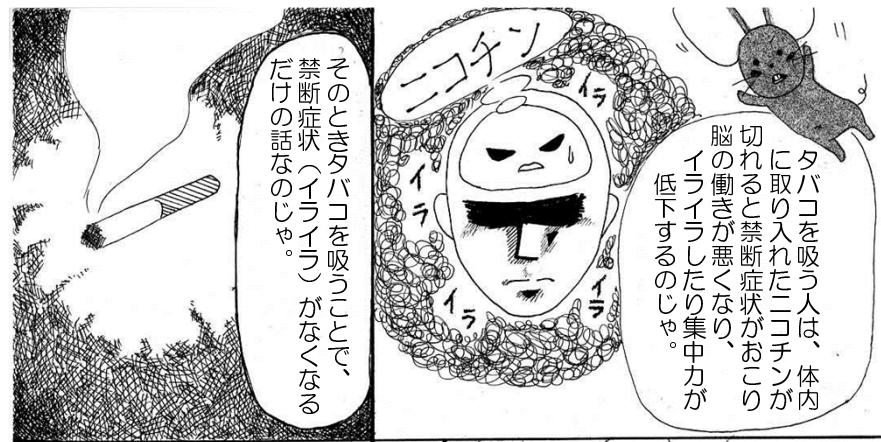
2-1









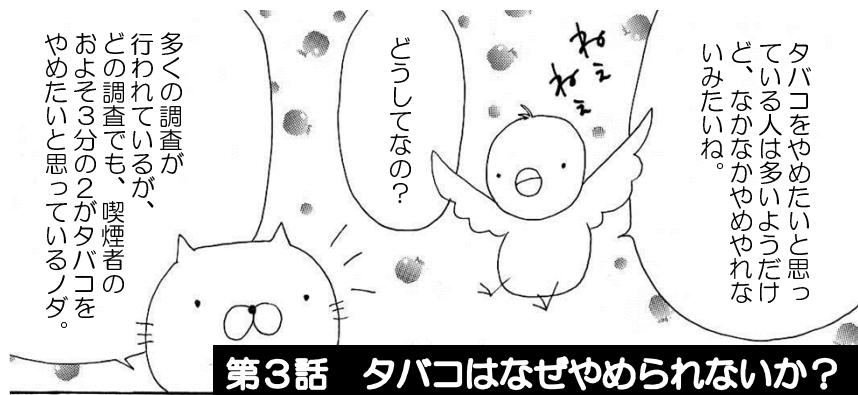




第3話 タバコはなぜやめられないか?

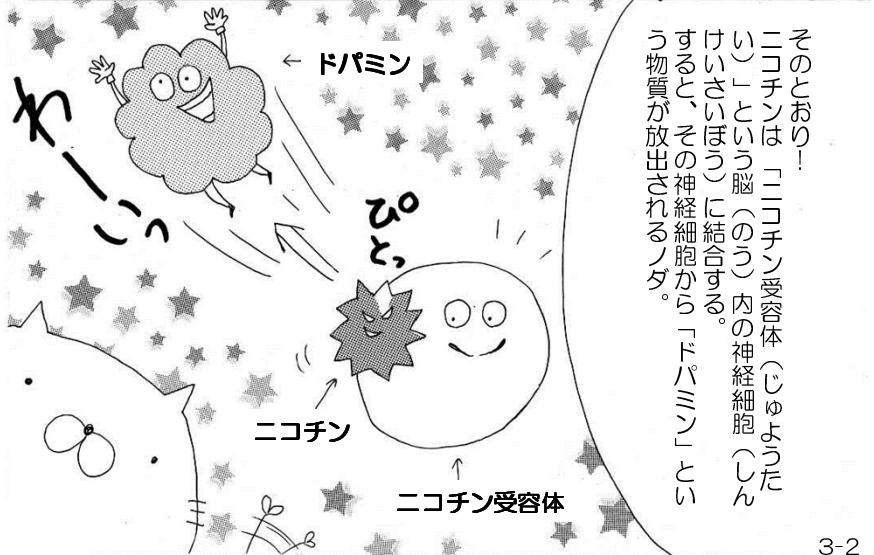
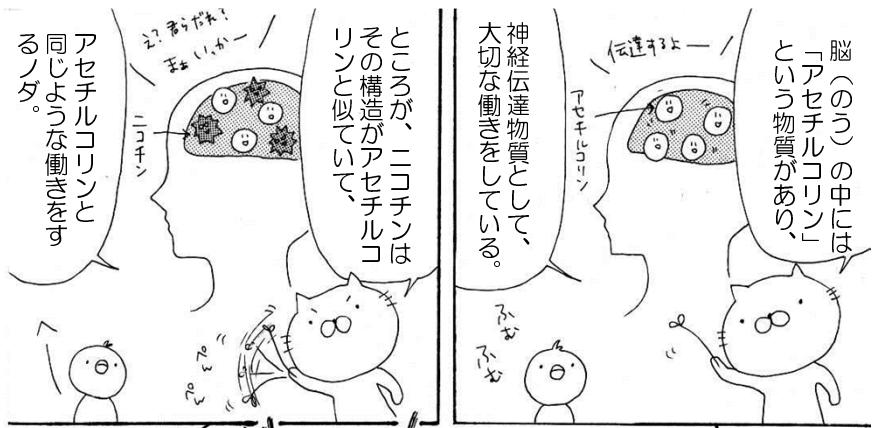


3-1

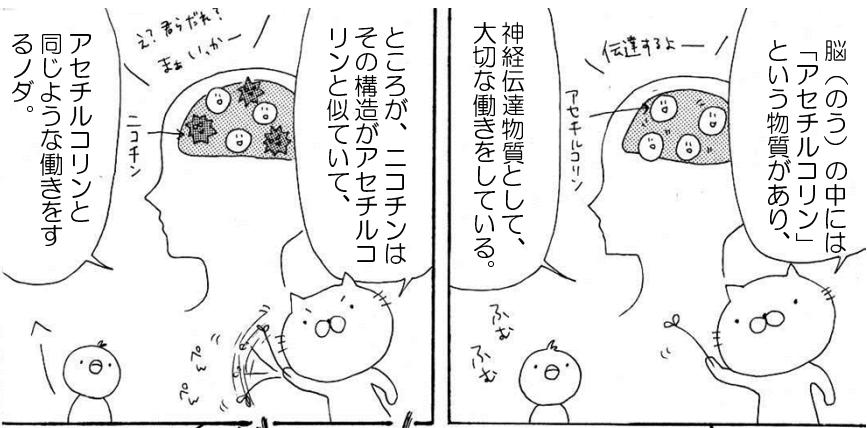


第3話 タバコはなぜやめられないか?





3-2



3-2

このドーパミンが大量に放出されると、リラックスや快感を感じる作用がある。

この経路は脳内報酬（ほうしゅう）回路と呼ばれていう。脳に「ニコチンをくれるとイライラをとつてあげるよ。気持ちをよくしてあげるよ」と、喫煙（きつえん）へのごほうびを感じさせる回路である。

この経路は脳内報酬（ほうしゅう）回路と呼ばれていう。脳に「ニコチンをくれないとイライラをとつてあげるよ。気持ちをよくしてあげるよ」と、喫煙（きつえん）へのごほうびを感じさせる回路である。

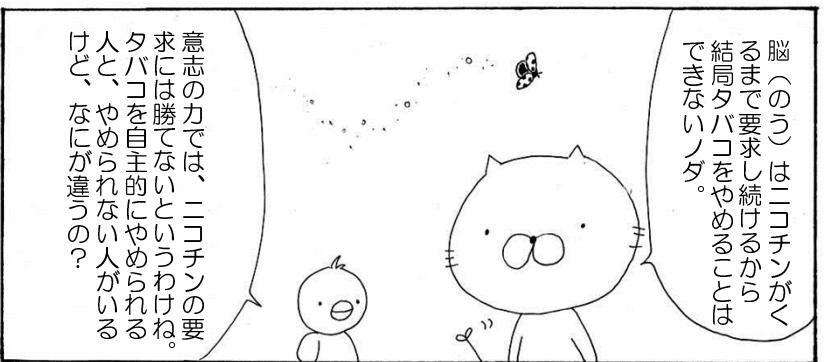
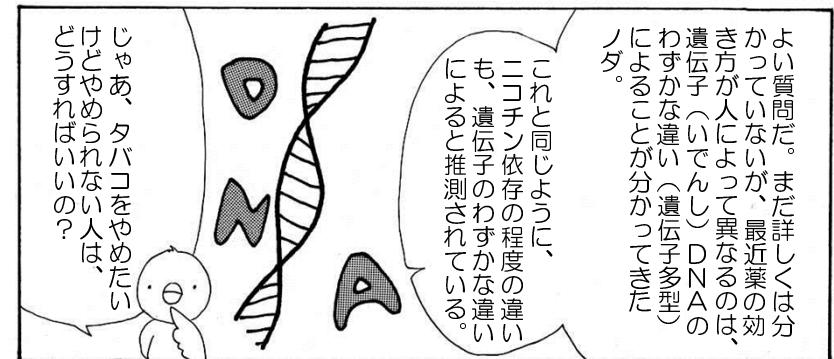
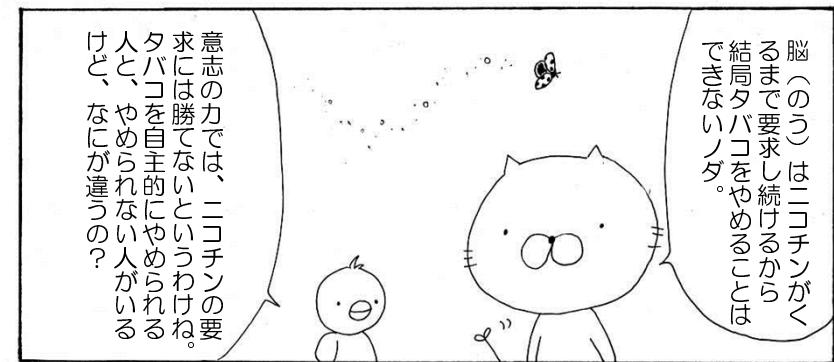


3-3



あつ 分かった！
アセチルコリンが急には合成できません。
欠乏するから、
脳はニコチンを欲しがるのね。

そのとおり。
アセチルコリンの欠乏のために
脳の働きが悪くなり、イライラし
仕事に集中できなくなるノダ。
これが、ニコチン依存症（いそんじょう）
の禁断症状（きんだんじょうじょう）だ。





3-5









第25条 受動喫煙の防止

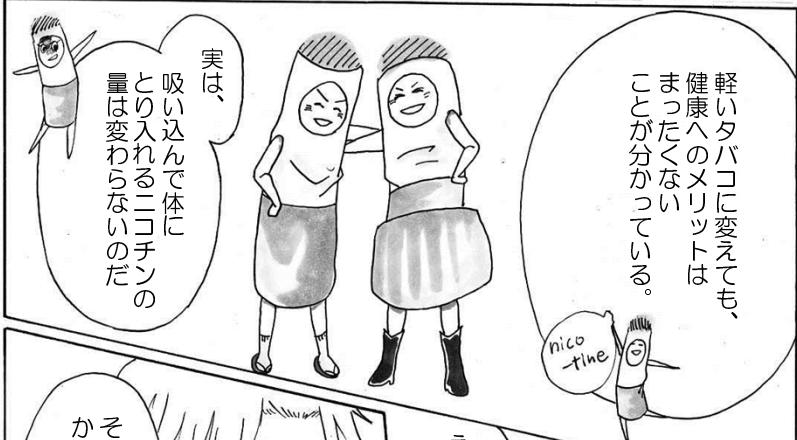
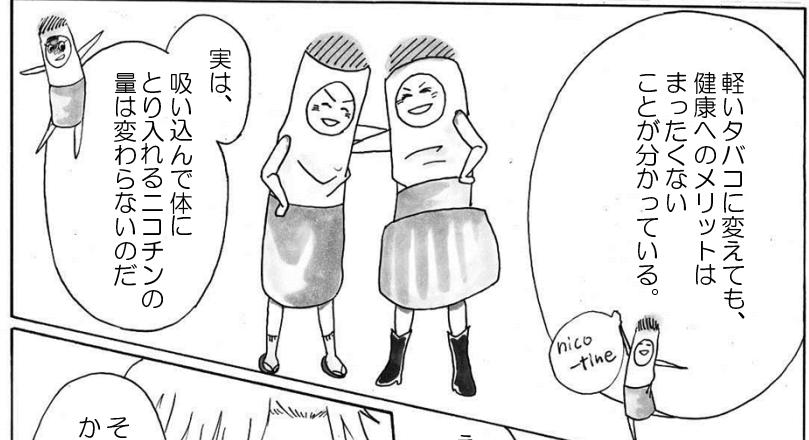
「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店そのほか多数の者が利用する施設を管理するものは、これらを利用するものについて、受動喫煙を防止するためには、これらを利用する者が利用する施設を管理するものは、これらを利用するものについて、受動喫煙を防止するためには、必要な措置を講ずるよう努めなければならない」と明記されている。



第25条 受動喫煙の防止

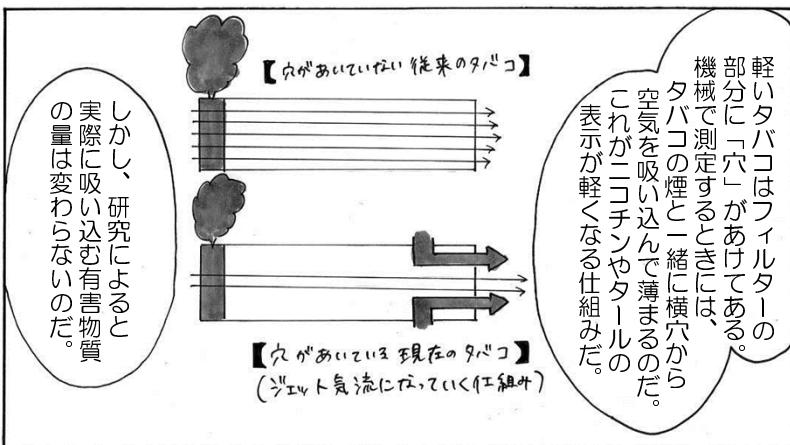
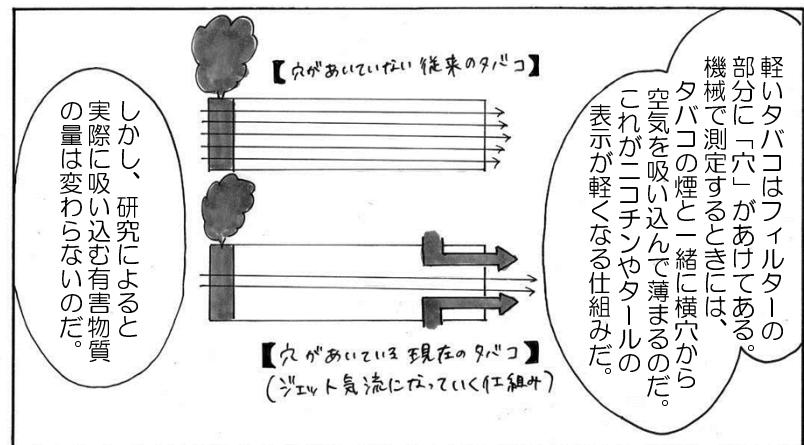
「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店そのほか多数の者が利用するためには、これらを利用するものについて、受動喫煙を防止するよう努めなければならない」と明記されている。





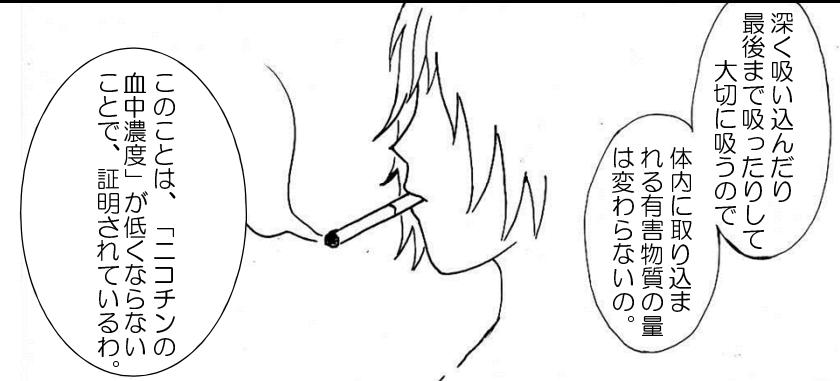
4-5







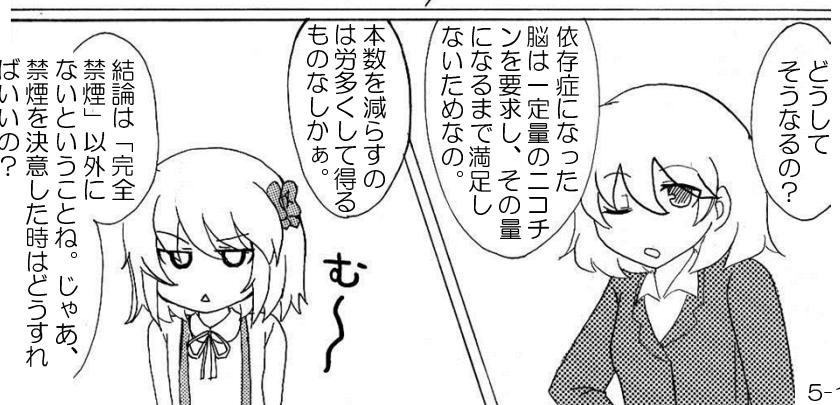
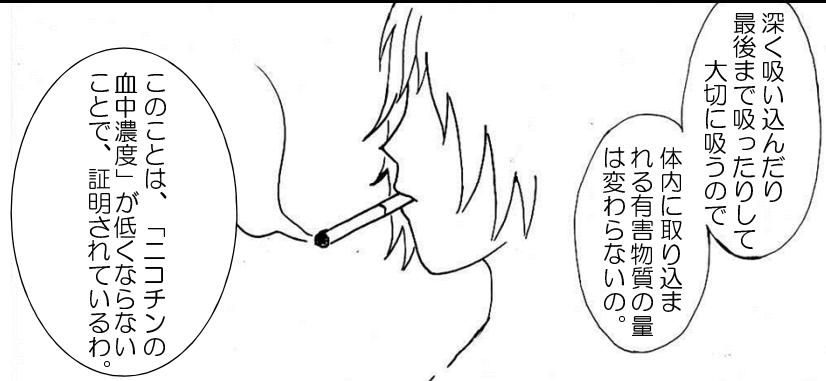
第5話 (女性版) タバコはどうすればやめられるか?



5-1

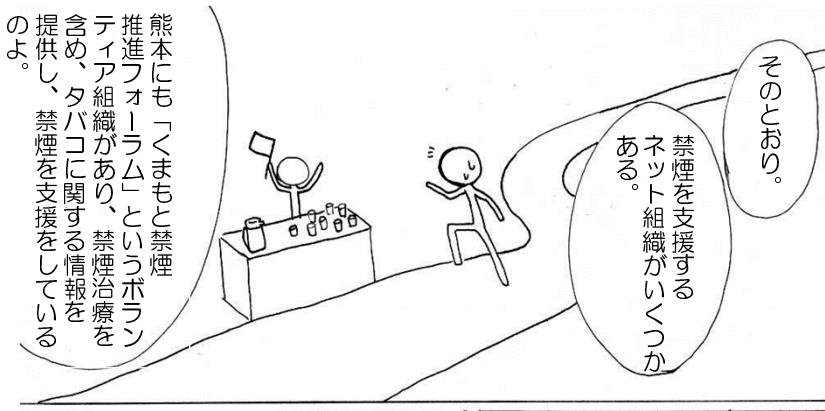
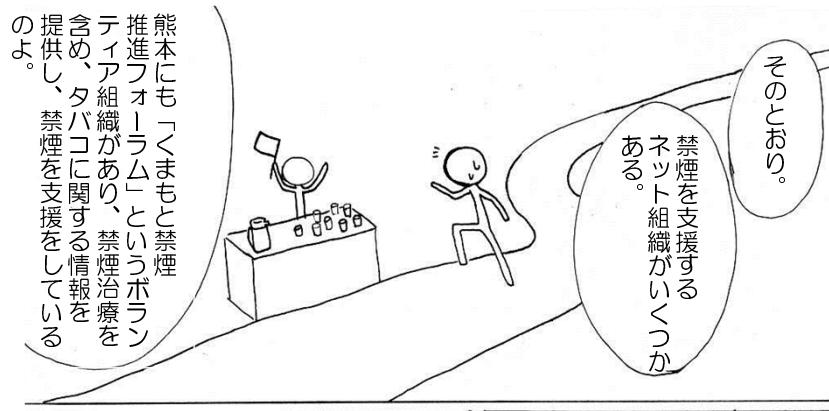


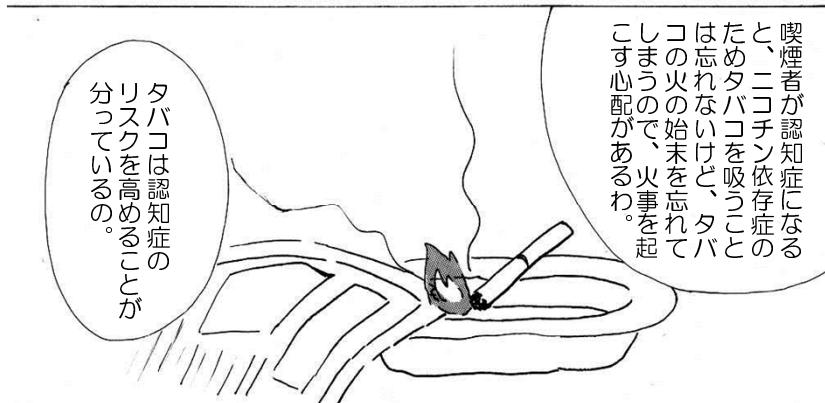
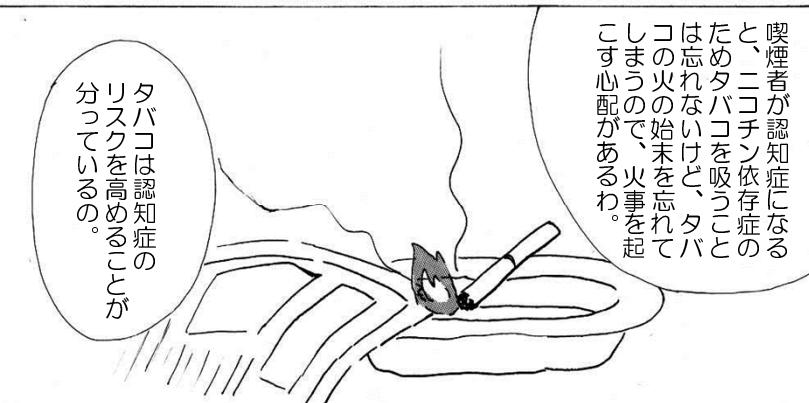
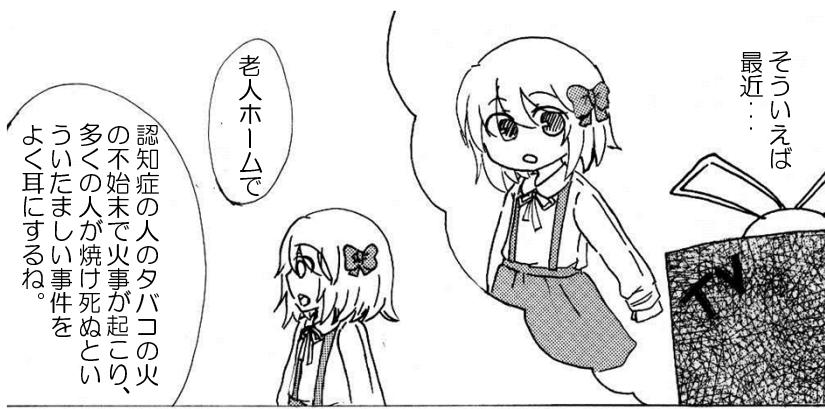
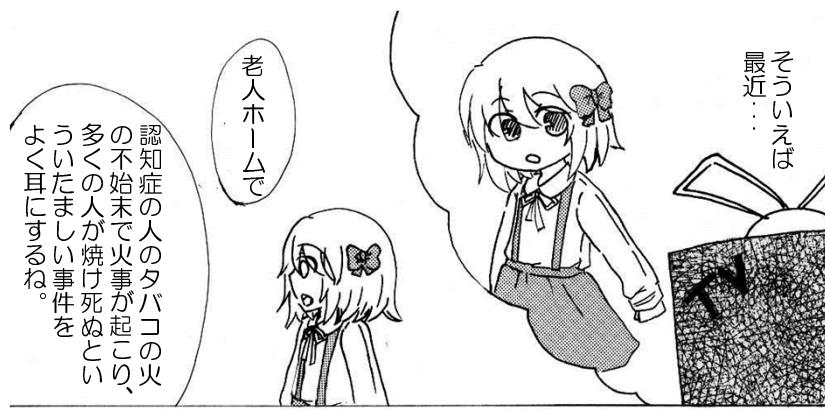
第5話 (女性版) タバコはどうすればやめられるか?

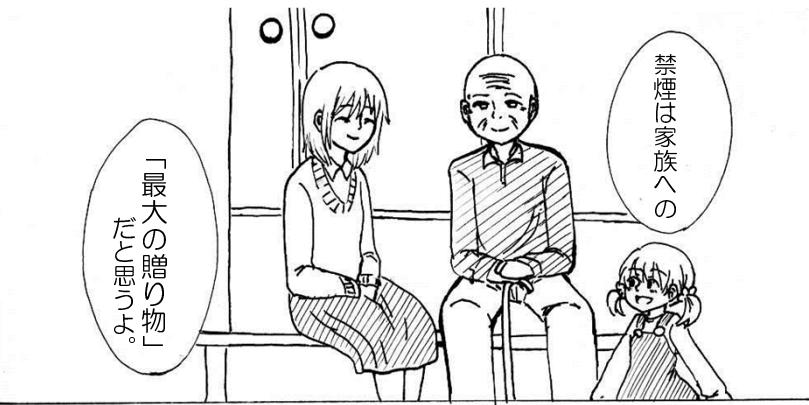
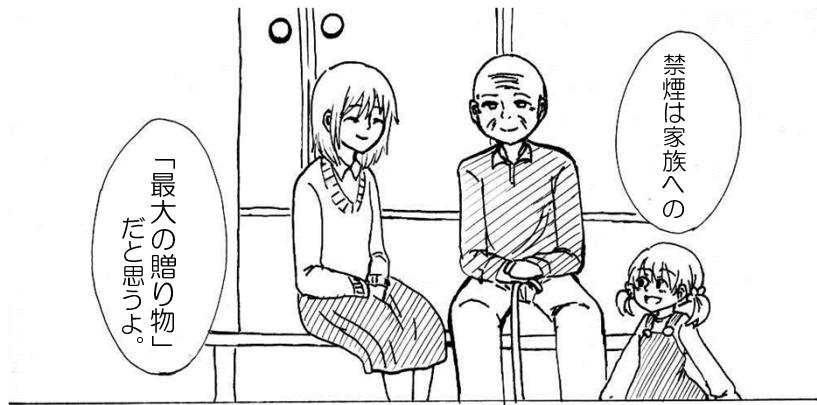


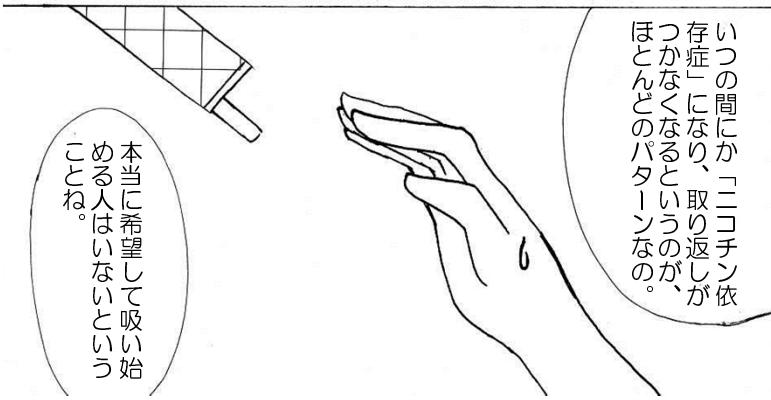
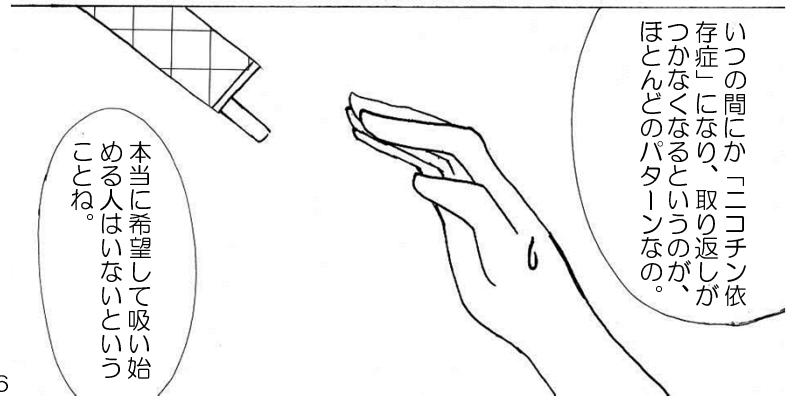
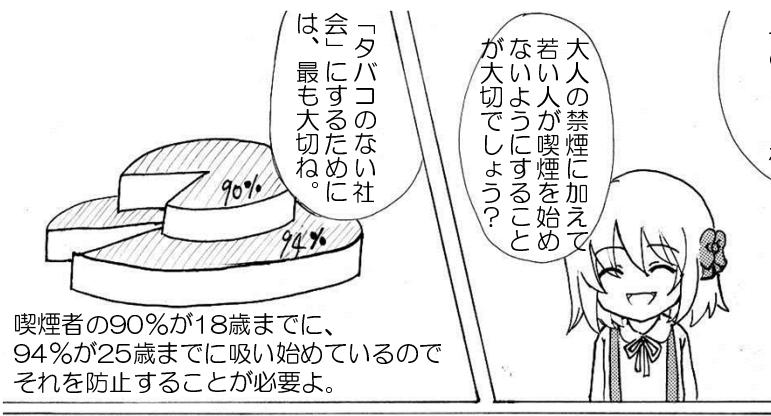
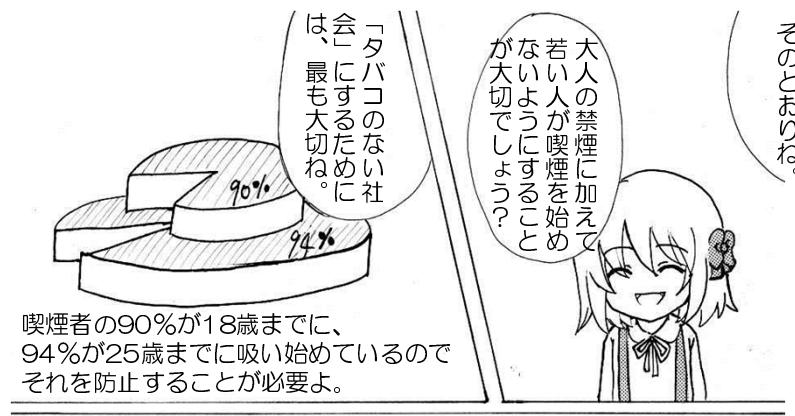
5-1

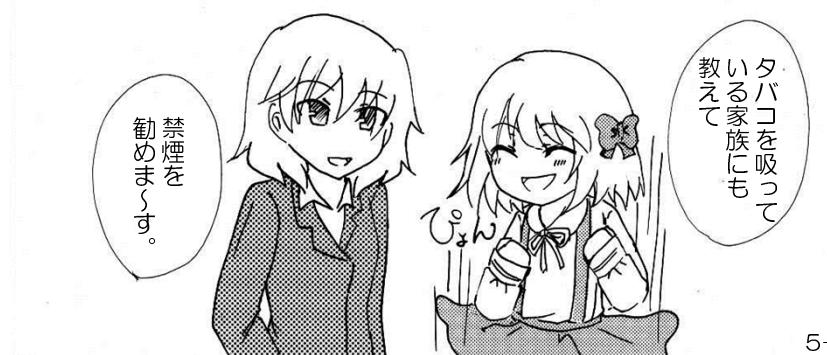




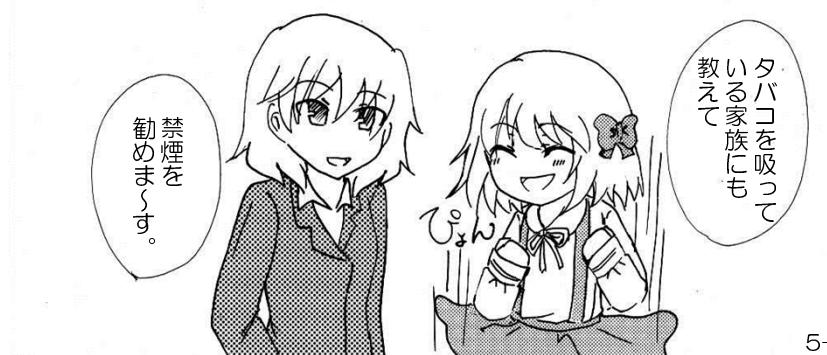








5-7



5-7

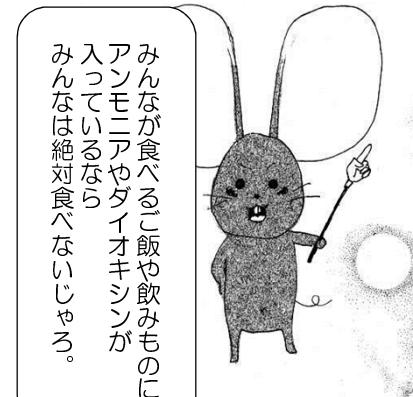
FACT (1)

タバコの煙には4000種類以上の化学物質
60種類の発がん性物質が含まれているのじゃ

タバコ煙の成分（例）	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭源、し尿
✓ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	消毒殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	ネズミ殺し
✓カドミウム	電池、イタイイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却煙

✓アンモニア
✓ホルムアルデヒド
✓トルエン
✓フェノール
✓ベンゼン
✓シアン化水素
✓カドミウム
✓一酸化炭素
✓ダイオキシン

みんなが食べるご飯や飲み物に
絶対食べないじゃろ。



FACT (1)

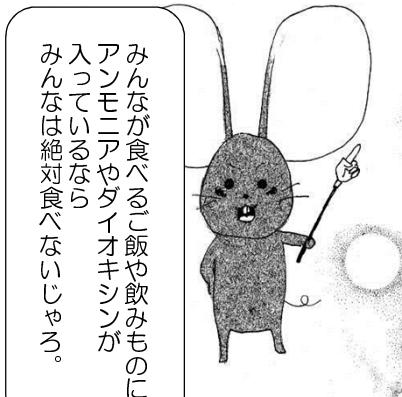
タバコの煙には4000種類以上の化学物質
60種類の発がん性物質が含まれているのじゃ

タバコ煙の成分（例）	身のまわりの例
------------	---------

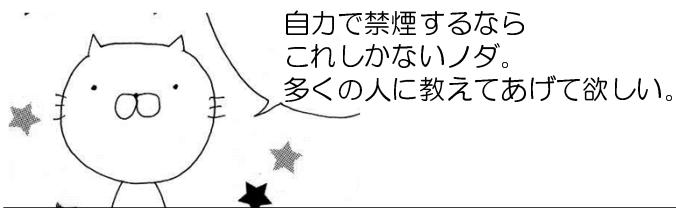
✓アンモニア
✓ホルムアルデヒド
✓トルエン
✓フェノール
✓ベンゼン
✓シアン化水素
✓カドミウム
✓一酸化炭素
✓ダイオキシン

悪臭源、し尿
シックハウスの原因、塗料
シンナーの主成分
消毒殺虫剤の主成分
ガソリンの成分
ネズミ殺し
電池、イタイイタイ病
車の排気ガス
ごみ焼却煙

みんなが食べるご飯や飲み物に
絶対食べないじゃろ。



FACT (2) : 正しい（自力での）禁煙方法



1. 期日を決めて一気に禁煙を実行する

2. 一定の禁断症状を覚悟する

・・・最もきついのは3~7日

3. 吸いやすい「環境」を作らない

タバコ・ライター・灰皿などの処分（捨てる）
タバコを買える場所に近づかない（買わない）
タバコの煙や喫煙者には近づかない（もらわない）

4. 吸いやすい「行動」を変える

食後、休憩等、行動の順序・パターンを変える
食後は早めに席を立って、長めの歯みがきをする
吸いたくなりやすいコーヒーやアルコールを控える
ストレス時や一人の時などの対処法を考えておく

5. 吸いたくなったら「代わりの行動」をする

深呼吸や運動、歯をみがく
水・お茶・氷を口にする…（以上最もお勧め）
ガムや飴（力口リーの少ないもの）をくわえる
歯ブラシや爪ようじをくわえる

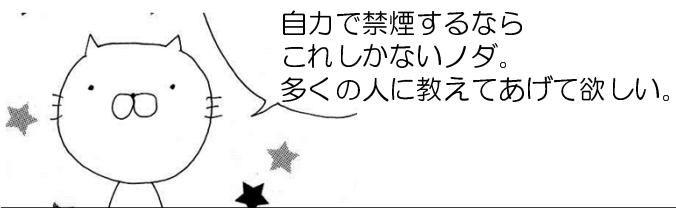
6. やってはいけない「失敗の元」

軽いタバコに変えること
だんだん減らそうとすること
「1本くらいなら」と甘くみて試し喫煙をすること
電子タバコ/パイポ等はダメ（ニコチンパッチはOK）

※自力で成功しなかったら、禁煙外来に行くノダ。

<http://www.eonet.ne.jp/~tobaccofree/hoken/kumamoto.htm>

FACT (2) : 正しい（自力での）禁煙方法



1. 期日を決めて一気に禁煙を実行する

2. 一定の禁断症状を覚悟する

・・・最もきついのは3~7日

3. 吸いやすい「環境」を作らない

タバコ・ライター・灰皿などの処分（捨てる）
タバコを買える場所に近づかない（買わない）
タバコの煙や喫煙者には近づかない（もらわない）

4. 吸いやすい「行動」を変える

食後、休憩等、行動の順序・パターンを変える
食後は早めに席を立って、長めの歯みがきをする
吸いたくなりやすいコーヒーやアルコールを控える
ストレス時や一人の時などの対処法を考えておく

5. 吸いたくなったら「代わりの行動」をする

深呼吸や運動、歯をみがく
水・お茶・氷を口にする…（以上最もお勧め）
ガムや飴（力口リーの少ないもの）をくわえる
歯ブラシや爪ようじをくわえる

6. やってはいけない「失敗の元」

軽いタバコに変えること
だんだん減らそうとすること
「1本くらいなら」と甘くみて試し喫煙をすること
電子タバコ/パイポ等はダメ（ニコチンパッチはOK）

※自力で成功しなかったら、禁煙外来に行くノダ。

<http://www.eonet.ne.jp/~tobaccofree/hoken/kumamoto.htm>

【参考にした資料】

1. 先進国で健康へ悪影響を及ぼす因子を検討すると、第一位タバコ、二位飲酒、三位高血圧であった。 喫煙と健康問題に関する検討会編、新版喫煙と健康、p79, 2002.
2. タバコに含まれる化学物質は4000種類、発がん性物質は60種類以上。 喫煙と健康問題に関する検討会編、新版喫煙と健康、p37, 2002.
3. タバコ煙中の発がん性物質は、全身に吸収され、尿や毛髪からも検出される。 厚生労働省 http://www.health-net.or.jp/tobacco/21c_tobacco/1st/23.html
4. タバコ煙中の発がん性物質は、全身に吸収され、尿や毛髪からも検出される。 厚生労働省の報告では、喉頭がんの96%、肺がんの72%、咽頭・口腔の61%、食道がんの48%、ぼうこうがんの31%、すい臓がんの28%、肝ぞうがんの28%、胃がんの25%に閲与している。 喫煙と健康問題に関する検討会編、がん・新版喫煙と健康、109, 2002.
5. タバコを吸うとがんの危険が高まる。喫煙者においてタバコが最も重要な原因である。 喫煙者にとっては、紫外線や大気汚染などの影響は微々たるものである。 Peto J. Nature. 411: 390, 2001.
6. 平成12年時点での、日本の喫煙による死亡者数は年間11万人以上。 厚生労働省 <http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs410000.html>
7. 喫煙者における肺の変化。 <http://www.e-kinen.jp/harm/index.html>
8. 喫煙ペットボトル実験（YouTube） <http://www.youtube.com/watch?v=dxGnnw2VgRg>
9. 1日20本吸う人は、1年間にこれくらいのヤニを肺に入れている：タールジャー。 <http://www.gasp.org.uk/p-smokers-tar-in-a-jar.htm>
10. 皮ふに対する悪影響は紫外線が広く知られているが、皮ふにとって、喫煙は大変な悪影響を与える。 1日20本の喫煙は、皮ふを10年老化させる。 Leung WC, et al. Br J Dermatol. 147: 1187, 2002.
11. 実際の双子の顔写真（喫煙者と非喫煙者）。 <http://www.antell-md.com/newyorkplasticsurgeon/plasticsurgerytwins.htm>
12. 「別室で吸う」、「換気する」、「空気清浄機」などの「分煙」では、受動喫煙を減らすことはできない。空調機で室内のタバコ煙濃度を安全レベルまで減らすことはできない。完全禁煙以外に、受動喫煙から非喫煙者の健康を守る対策はない。受動喫煙による死亡は年間約1万人。 日本呼吸器学会 受動喫煙の害 http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content_id=83
13. 受動喫煙の害は数多くある。 <まもと禁煙推進フォーラムテキスト <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/text.html>
14. 禁煙すると、入試の合格率が上がる。 リセッタ禁煙のすすめ http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/sakusaku/2_2.htm
15. ニコチン依存症の病態、禁煙学 改訂2版（南山堂）
16. タバコを4本吸った未成年者は9割の確率で常習喫煙者になる。 喫煙の心理学—最新の認知行動療法で無理なくやめられる（産調出版）
17. 日本内科学会、旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会、喫煙と健康に関するスライド集、30~39歳の毎日喫煙者において、初めてたばこを吸った年齢は、90%が18歳までに開始。 約90%が20歳まで喫煙が常習化している。 襲輪眞澄、尾崎米厚：若年における喫煙開始がもたらす悪影響。 <http://www.niph.go.jp/kosyu/2005/200554040002.pdf>
18. 喫煙による病気で社会が負担しているコストは年間3兆2千億円。 http://www1.sumoto.gr.jp/shinryou/kituen/kinen_supportcenter/keizaisongai.htm

【参考にした資料】

1. 先進国で健康へ悪影響を及ぼす因子を検討すると、第一位タバコ、二位飲酒、三位高血圧であった。 喫煙と健康問題に関する検討会編、新版喫煙と健康、p79, 2002.
2. タバコに含まれる化学物質は4000種類、発がん性物質は60種類以上。 喫煙と健康問題に関する検討会編、新版喫煙と健康、p37, 2002.
3. タバコ煙中の発がん性物質は、全身に吸収され、尿や毛髪からも検出される。 厚生労働省 http://www.health-net.or.jp/tobacco/21c_tobacco/1st/23.html
4. タバコ煙中の発がん性物質は、全身に吸収され、尿や毛髪からも検出される。 厚生労働省の報告では、喉頭がんの96%、肺がんの72%、咽頭・口腔の61%、食道がんの48%、ぼうこうがんの31%、すい臓がんの28%、肝ぞうがんの28%、胃がんの25%に閲与している。 喫煙と健康問題に関する検討会編、がん・新版喫煙と健康、109, 2002.
5. タバコを吸うとがんの危険が高まる。喫煙者においてタバコが最も重要な原因である。 喫煙者にとっては、紫外線や大気汚染などの影響は微々たるものである。 Peto J. Nature. 411: 390, 2001.
6. 平成12年時点での、日本の喫煙による死亡者数は年間11万人以上。 厚生労働省 <http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs410000.html>
7. 喫煙者における肺の変化。 <http://www.e-kinen.jp/harm/index.html>
8. 喫煙ペットボトル実験（YouTube） <http://www.youtube.com/watch?v=dxGnnw2VgRg>
9. 1日20本吸う人は、1年間にこれくらいのヤニを肺に入れている：タールジャー。 <http://www.gasp.org.uk/p-smokers-tar-in-a-jar.htm>
10. 皮ふに対する悪影響は紫外線が広く知られているが、皮ふにとって、喫煙は大変な悪影響を与える。 1日20本の喫煙は、皮ふを10年老化させる。 Leung WC, et al. Br J Dermatol. 147: 1187, 2002.
11. 実際の双子の顔写真（喫煙者と非喫煙者）。 <http://www.antell-md.com/newyorkplasticsurgeon/plasticsurgerytwins.htm>
12. 受動喫煙の害は数多くある。 <まもと禁煙推進フォーラムテキスト <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/text.html>
13. 禁煙すると、入試の合格率が上がる。 リセッタ禁煙のすすめ http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/sakusaku/2_2.htm
14. ニコチン依存症の病態、禁煙学 改訂2版（南山堂）
15. タバコを4本吸った未成年者は9割の確率で常習喫煙者になる。 喫煙の心理学—最新の認知行動療法で無理なくやめられる（産調出版）
16. 財団法人がん研究振興財団、もう、「たばこ」はいいでしょう。 http://www.fpocr.or.jp/pdf/tobacco_free.pdf
17. 日本内科学会、旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会、喫煙と健康に関するスライド集、30~39歳の毎日喫煙者において、初めてたばこを吸った年齢は、90%が18歳までに開始。 約90%が20歳まで喫煙が常習化している。 襲輪眞澄、尾崎米厚：若年における喫煙開始がもたらす悪影響。 <http://www.niph.go.jp/kosyu/2005/200554040002.pdf>
18. 喫煙による病気で社会が負担しているコストは年間3兆2千億円。 http://www1.sumoto.gr.jp/shinryou/kituen/kinen_supportcenter/keizaisongai.htm



キツエンからキンエンに。



キツエンからキンエンに。



くまもと
禁煙推進
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは社会の禁煙化を推進し、
能動喫煙および受動喫煙の害の撲滅、
未成年者の喫煙防止を目的とした活動を行っています。

【くまもと禁煙推進フォーラム事務局】
たかの呼吸器科内科クリニック内
Fax : 0965-32-2729
Email : smokefreeaction@yahoo.co.jp
Web : <http://square.umln.ac.jp/nosmoke/>



くまもと
禁煙推進
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは社会の禁煙化を推進し、
能動喫煙および受動喫煙の害の撲滅、
未成年者の喫煙防止を目的とした活動を行っています。

【くまもと禁煙推進フォーラム事務局】
たかの呼吸器科内科クリニック内
Fax : 0965-32-2729
Email : smokefreeaction@yahoo.co.jp
Web : <http://square.umln.ac.jp/nosmoke/>

【防煙・禁煙マンガ】



ノー・モア スモーキング

—吸わない人にも 吸う人にも 知ってほしいこと—



くまもと
禁煙推進
フォーラム

Web Site : <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

【防煙・禁煙マンガ】



ノー・モア スモーキング

—吸わない人にも 吸う人にも 知ってほしいこと—



くまもと
禁煙推進
フォーラム

Web Site : <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>