

# タバコ関連死亡数：日本

タバコが原因とされる死亡数(2000年)：114,200人  
(男性90,000人 女性24,200人)

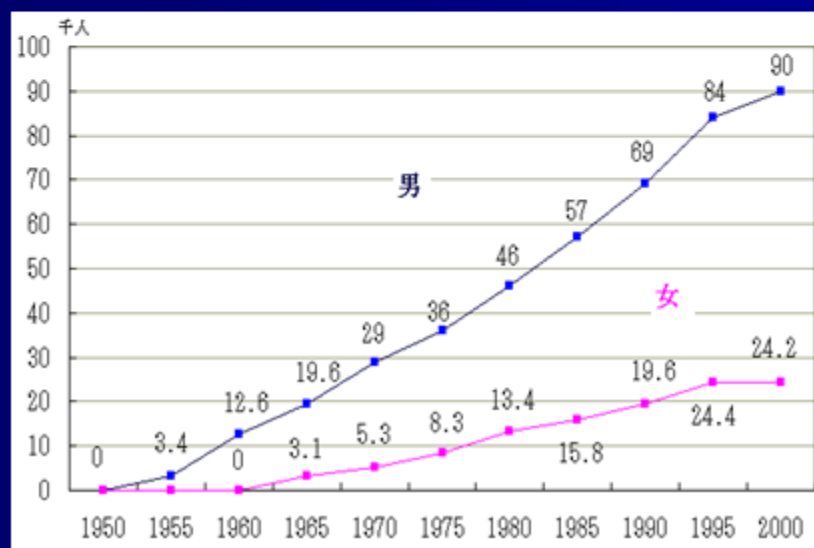
2003年 13.1万人(全死因の13%)

2010年 20.5万人(全死因の18%)

男性全死因の28% 女性全死因の7%

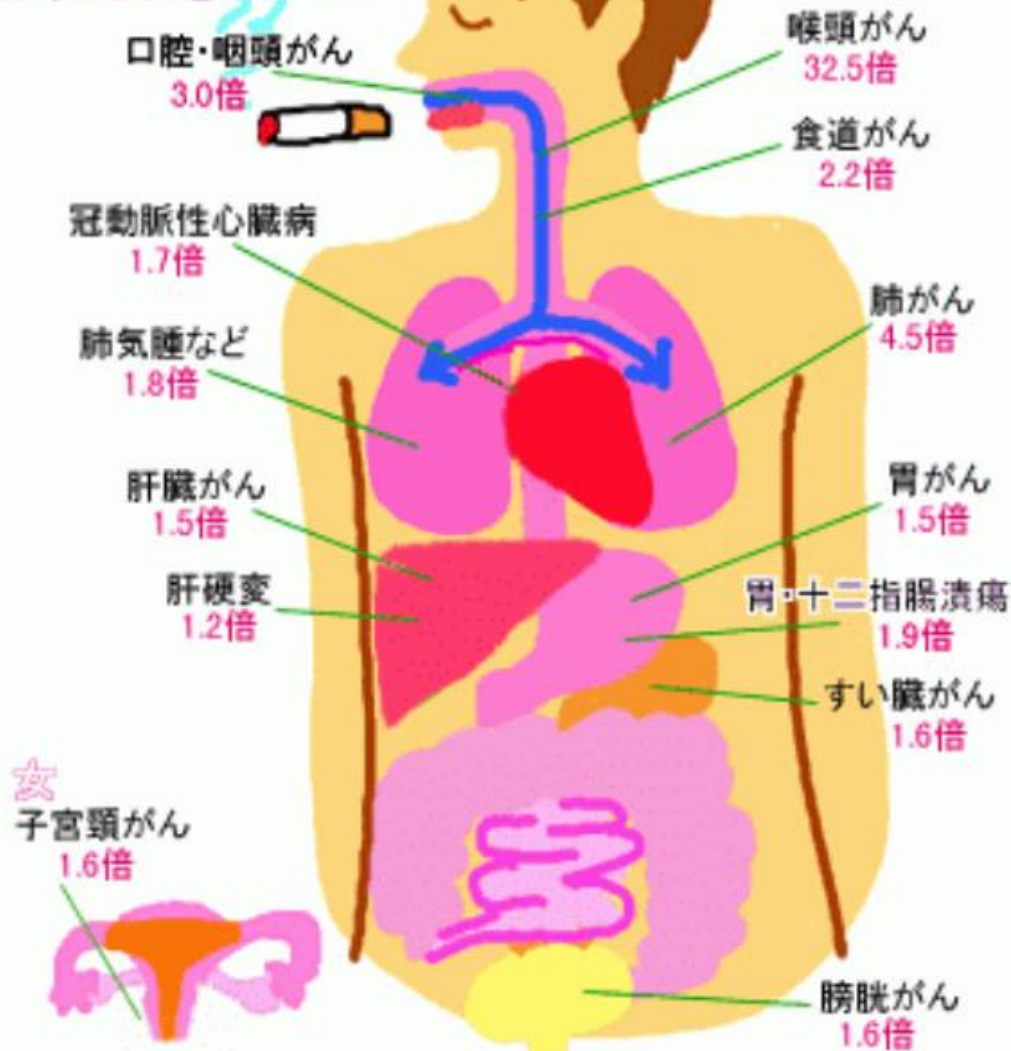
交通事故の年間死者は、約 5,000人

タバコは、世界で年間500万人の死亡原因！



非喫煙者と  
比較した  
喫煙者の死亡率  
(非喫煙者を1として)

全死因 1.3倍  
全がん 1.7倍



計画調査 (1966~1982男) / 平山 雄 (1990)

# 心臓病(死因第2位)

- 心臓病の20～25%はタバコが原因！
- ニコチンと一酸化炭素は心臓の冠状動脈の硬化を促進し、心臓の筋肉を守る血流がとどえら
- 心筋梗塞や狭心症は吸わない人に比べ1.7倍



# 脳血管疾患：脳卒中（死因第3位）

- 喫煙者は非喫煙者に比べ、  
1.8倍起きやすくなる！



カナダのタバコ警告表示

# 胃・十二指腸潰瘍

- タバコの煙に含まれるニコチンは、胃液の分泌を増やす
- 胃や十二指腸の粘膜に栄養を供給する血管を収縮させ、粘膜の抵抗力を弱める
- 胃酸が胃の粘膜を溶かし、胃・十二指腸に穴があきます



# バージャー病

- 足の動脈の炎症によって血流が悪くなる
- 原因は100% タバコ
- 指が腐って落ちてしまっている



# 歯周病は治らない

- タバコを吸う人は、吸わない人の2~9倍歯周病になりやすい
- 歯肉の色が汚れて血のめぐりが悪くなる！
- 縮んでいるので歯と歯の間にすき間ができる
- 特有の口臭は不快！



健康な歯肉



歯周病

# たばこを1本吸うごとに 寿命が**5分半**短縮する

- 1日に20本吸う人なら、
- 1日で2時間弱、
- 1年で約1ヶ月分も  
寿命が短縮される





# たばこを1本吸うごとに 寿命が**5分半**短縮する

- 1日に20本吸う人なら、
- 1日で2時間弱、
- 1年で約1ヶ月分も  
寿命が短縮される



# たばこを1本吸うごとに 寿命が**5分半**短縮する

- 1日に20本吸う人なら、
- 1日で2時間弱、
- 1年で約1ヶ月分も  
寿命が短縮される



# 妊婦の喫煙と早産

# 妊婦の喫煙と 低出生体重児



お願いだからタバコを吸わないで！

アメリカがん協会製作

禁煙医師連盟HP

おかあさん  
かんが  
よく考えて！

喫煙状況	早産率 (%)	低出生体重児率 (%)
吸わない	2.8%	3.6%
吸う	9.2%	8.8%

妊娠中のお母さんがタバコをすうと、ニコチンや一酸化炭素がそのまま赤ちゃんに送られてしまいます

うん

未来のお母さんも  
気をつけよう！

タバコを吸うと、一酸化炭素の作用で酸素の運搬能力が低下し、運動能力、特に持久力が落ちる。

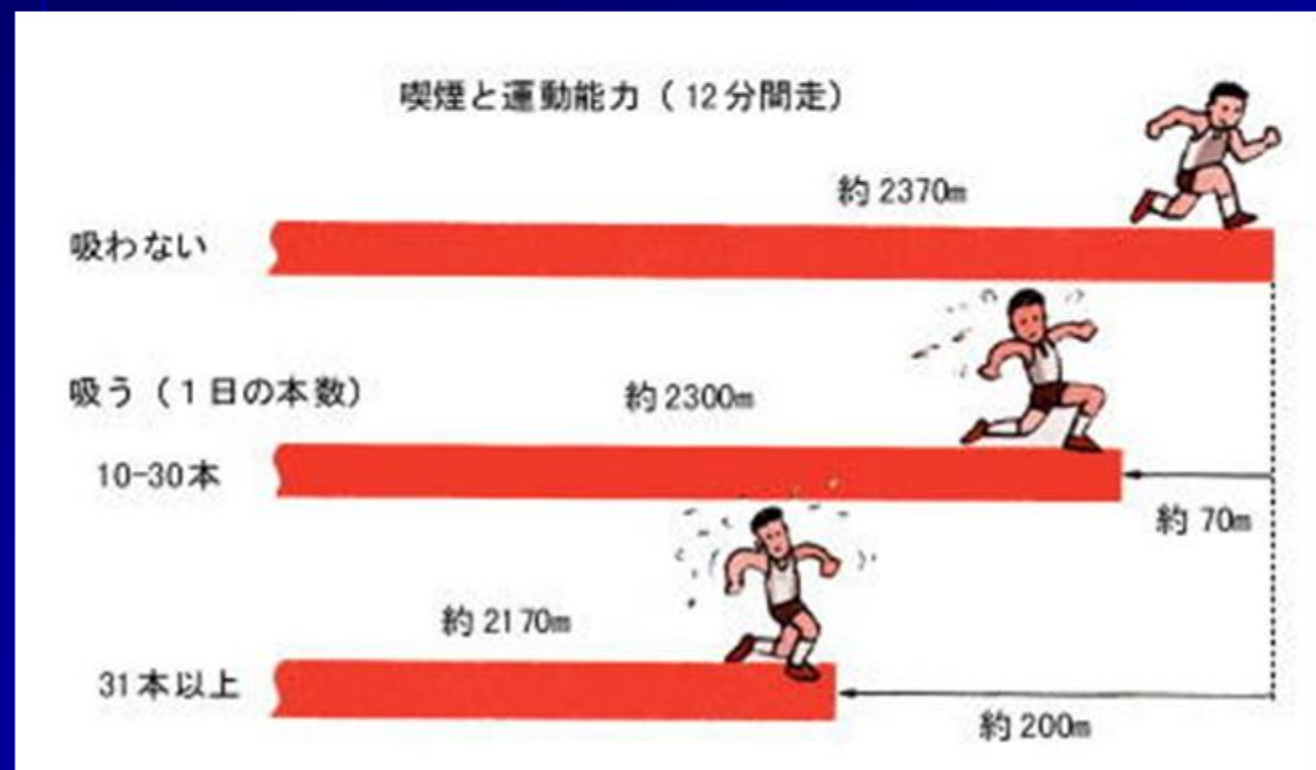
ニコチンは、心臓の動きを不必要に早くしたり、血管を収縮させて血圧を上げたりする。そのため、心臓に余分な負担が絶えずかかり、運動の妨げとなる。

子どもに無煙環境を！HP



# 喫煙と運動能力

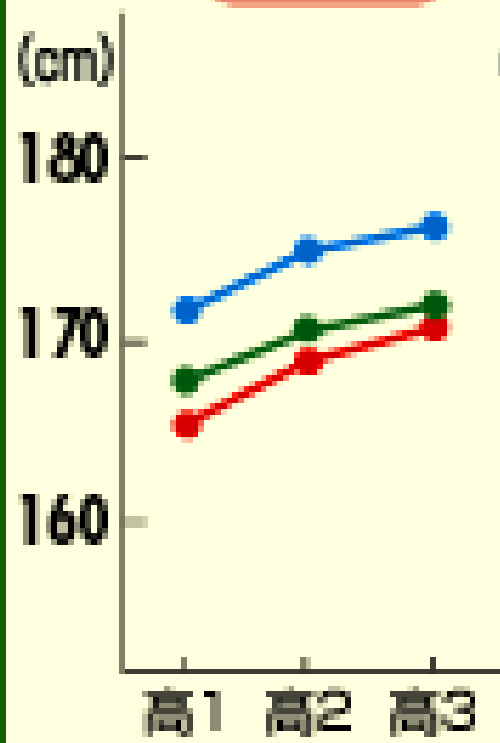
- 対象: 20歳男性
- 喫煙本数が増えれば増えるほど、12分間に走れる距離が短くなる



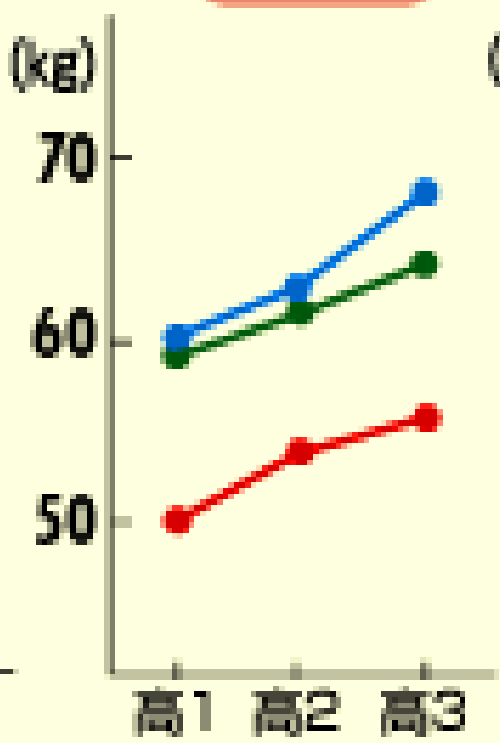
(cooper 1968)

# 喫煙者・非喫煙者 体位比較

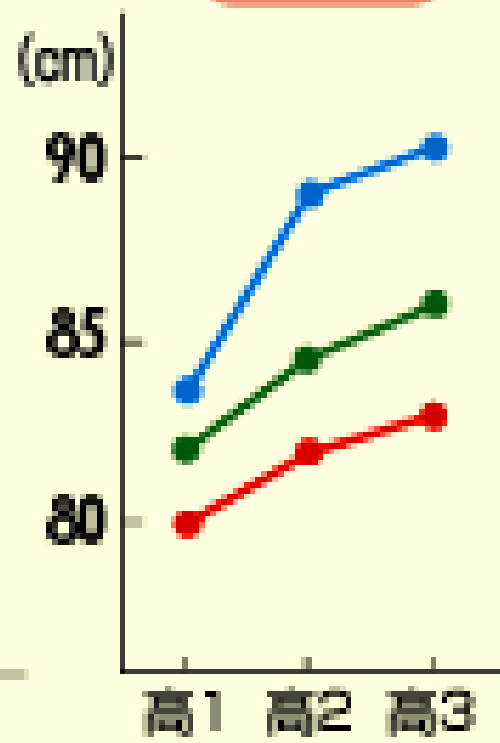
## 身長



## 体重

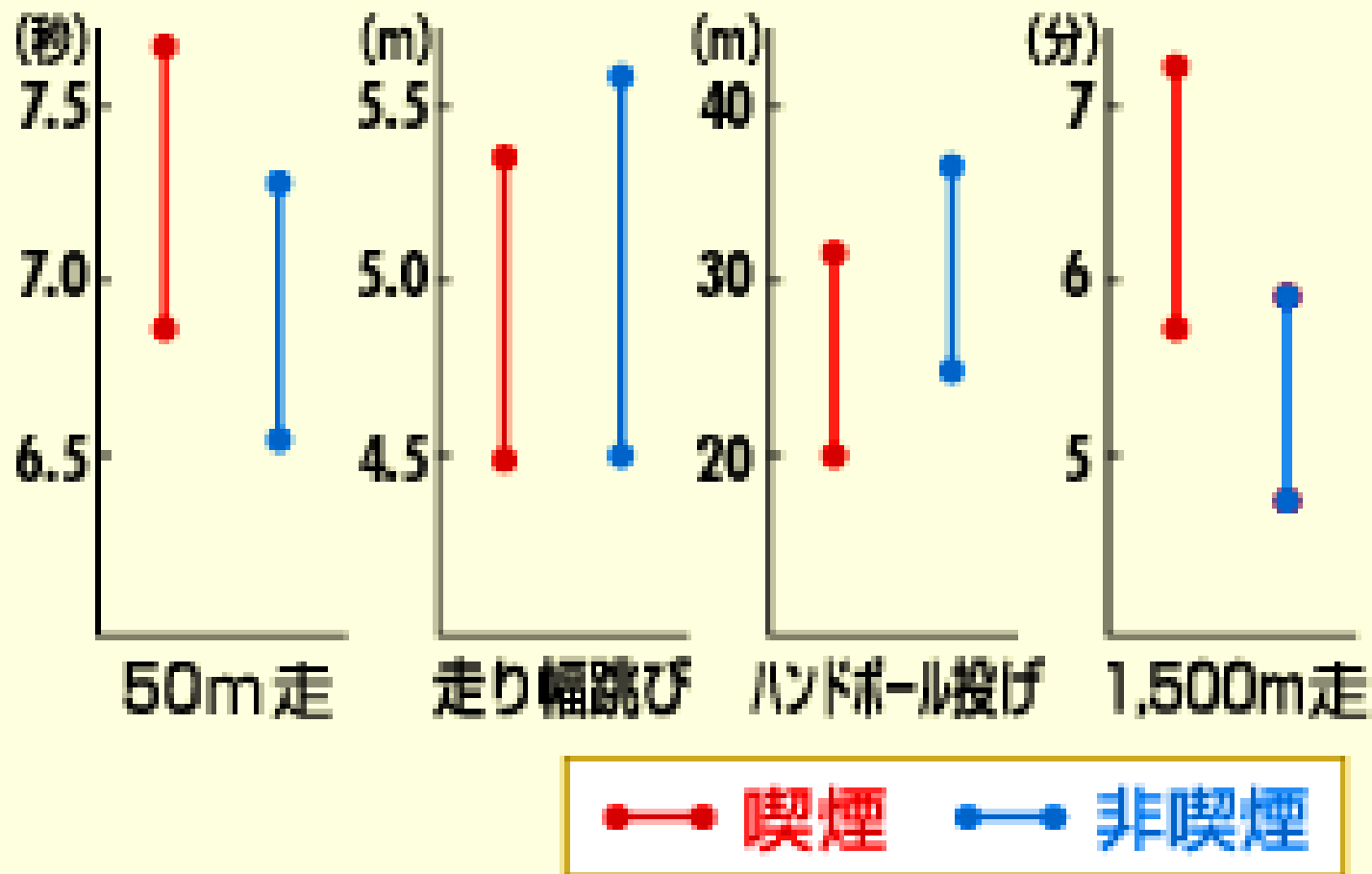


## 胸囲

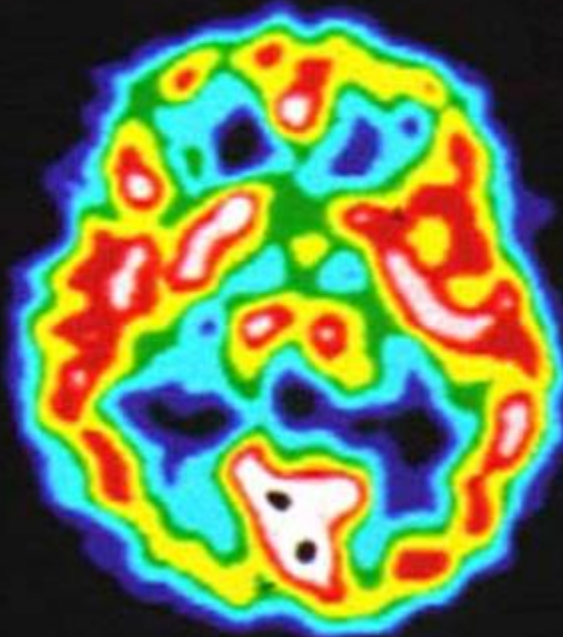


●—● 喫煙    ●—● 非喫煙    ●—● 全国平均

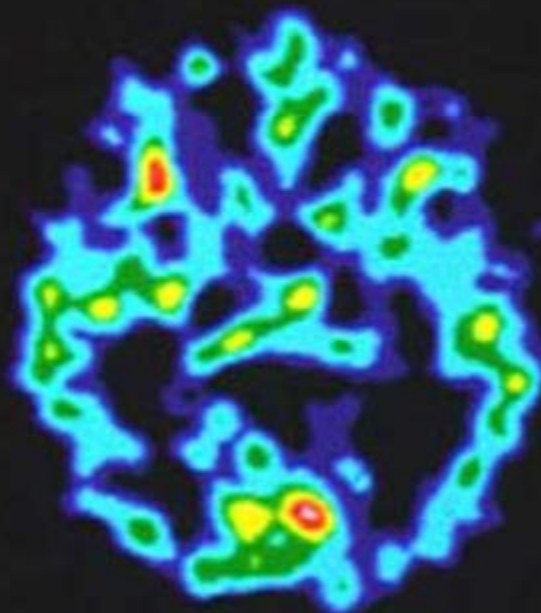
## 高校生 体力テスト比較



# 喫煙によって脳血流が低下する



喫煙前



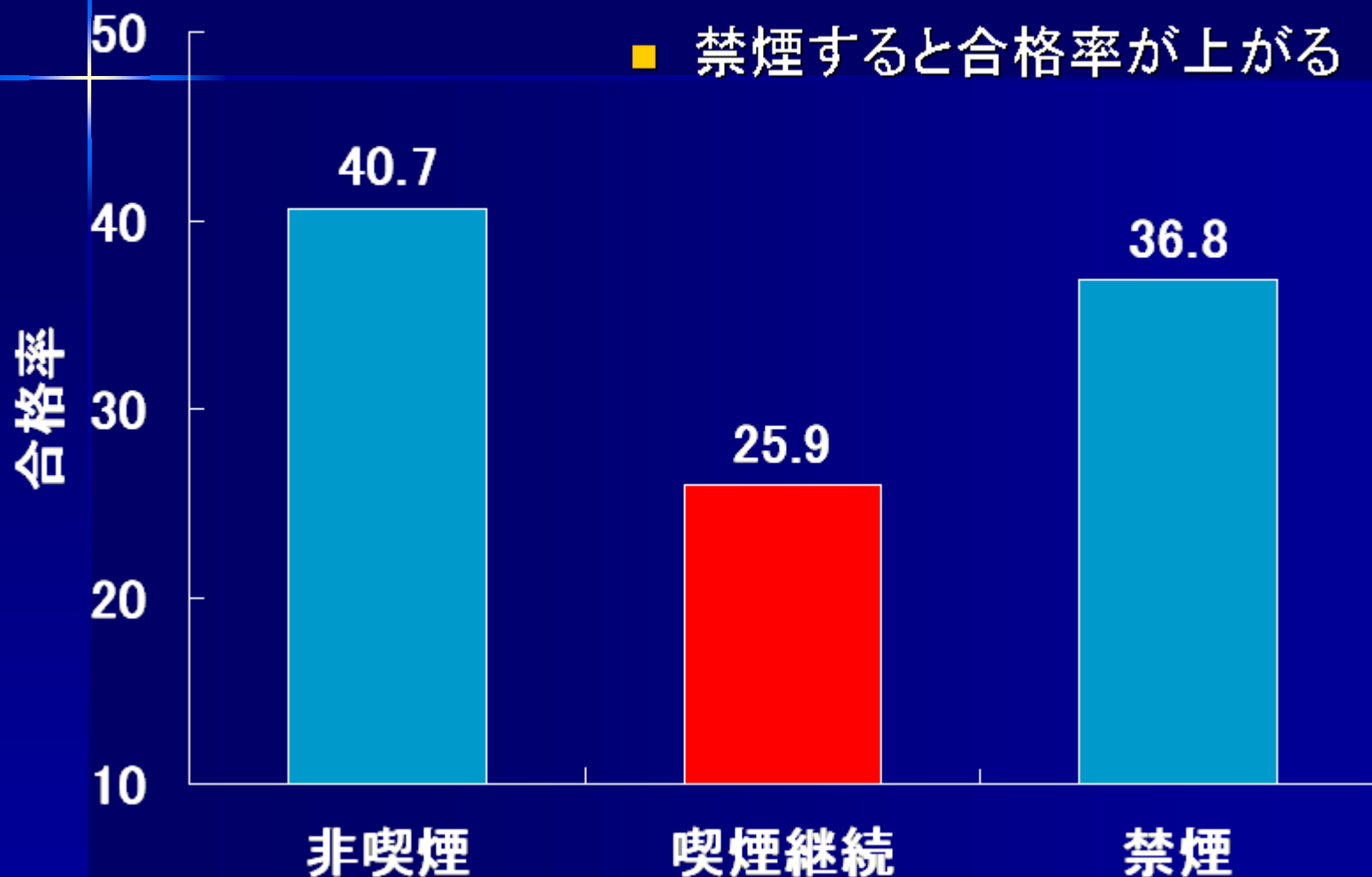
喫煙後

加濃正人『タバコ病辞典』を改変(佐藤功氏よりの資料)



# 禁煙と志望大学合格率 (河合塾の生徒の調査)

■ 禁煙すると合格率が上がる



タバコは  
びょう てき  
美容の敵！

えー

髪の毛にまで  
においがしみこん  
で、いくらシャン  
プーしても髪の毛  
からはニコチンが  
検出される

歯の裏まっくろ、  
歯ぐきまで黒ずむ  
やがて歯周病の  
原因に

ダイエットになる  
のはウソ！病的に  
食欲がなくなるだけ

カサカサ

タバコを吸うと血液の流  
れが悪くなりシワや老化  
がすすむ

タバコ1本でビタミンCが  
25mg消費され、お肌に  
まわらない

女性ホルモンの分泌が低下、  
うるおいがなくなる

どんなにお化粧  
してもダメ！

## 双子の顔の差

- 22歳からタバコを吸い始めて、40歳になったときの双子の顔の差をシュミレーション



BBC News

喫煙者

非喫煙者

# なぜ喫煙するのか？

- タバコは薬物で、脳がだまされて  
気持ちが良いから（ニコチンが脳内の  
レセプターに働き、脳内でドーパミン分泌）

# なぜやめられないのか？

- 依存性があるから  
一度吸い始めると、  
やめたくてもやめられなくなる