



臨時号  
栃西中保健室  
R元.10.31

## 薬物乱用防止教室の質問の回答いただきました！

去る9月20日（金）に、薬物乱用防止教室で「タバコの本当の話」を聞きました。講師は栃木県立がんセンター呼吸器内科医師の神山由香理先生。最後の質疑応答の間では、いくつかの質問に答えていただきましたが、事後の振り返りの用紙には、さらに多くの質問が書かれていました。覚えていますか？

神山先生からその質問の回答をいただきましたので、紹介させていただきます。これからの西中生の未来が、健康で明るいものとなりますように……。



Q： いつからタバコは作られているのですか？

A： 人類が初めてタバコを吸った記録が残っているのは、マヤ文明です。日本には江戸時代に伝来しました。

Q： タバコを吸った後に吐く息が白いのはなぜですか？

A： タバコを吸った後、30分以内の呼気（吐いた息）には、タバコの煙が残っているからです。

【タバコの有害性についての質問】

Q： タバコで黒くなった肺は、タバコをやめると黒さはだんだん元にもどりますか？

A： 肺が汚れるのは、タバコに含まれる粉じんのせいです。肺の奥にこびりついた粉じんは、タバコをやめてもなかなか取れません。でも、タバコを吸っているせいでおとろえた肺の機能は、早めにやめれば回復します。

Q： タバコは有害物質なのに、肝臓で解毒できないのですか？

A： タバコには数千種類の化学物質が含まれており、それらがタバコを吸うたびに体に入ります！中には肝臓での解毒の段階で、新たな有毒成分に変化するものもあります。遺伝子を傷つけて発がんさせる物質もあるんですよ！

Q： タバコを1年吸っている人と10年吸っている人では寿命は変わらないのですか？

A： そういう比較の仕方をした研究は無いかもしれません。

Q： ニコチンとタールを抜いてあるタバコは体に悪いですか？

A： 色々な化学物質を液体化した物を熱して吸う電子タバコのことでしょうか？そういうタバコ類が安全であるという科学的証拠はありません。

Q： 父親が、自分が生まれる前にタバコを吸っていたようですが、今の自分に害はありますか？

A： 心配しなくて大丈夫です。

Q： タバコが薬物とどんな関係があるのですか？

A： タバコに含まれているニコチンは覚醒剤と同じくらいの依存性があり、医学・科学的専門家は、タバコは薬物の一種ととらえています。

Q： 加熱式タバコは何の意味があるのですか？

A： 加熱式タバコは紙巻タバコと同様にタバコ葉が使われているので、当然ニコチンが含まれています。ニコチンに依存している人にとっては意味があるというわけです。タバコ会社にすれば、喫煙する人（依存者）を減らしたくないために開発したという意味合いがあります。

Q： タバコの依存に遺伝はありますか？

A： タバコに依存しやすい遺伝子というのはありません。親がタバコを吸っていると、その子どもは将来喫煙しやすいという研究結果があります。でもこれは、親も子どもも、きちんとタバコの話を知らないまま、ウソを信じてしまっているという影響が大きいと思います。

Q： タバコを吸っている人の近くにいる時、息を止めても煙は体内に入ってしまうのですか？／タバコを吸っている人の前をどうしても通らなければならない時、受動喫煙しない方法を教えてください。

A： 厳密には皮膚呼吸というものがありますが、短時間のことなら影響はありませんし、息を止めれば大丈夫です。ですが、3次喫煙というものがあることを知っておいてください。例え今そこに煙が立ちのぼっていなくても、喫煙によって発生したタバコの煙は、家具やカーテン、カーペット、壁、あるいは車のシートや着ている服や髪などに付いて、いわゆる「タバコ臭」として空気中に遊離し続けています。

Q： 家族はタバコを吸わないので自分は安全ですが、年に1度、祖父の家で祖父がタバコを吸っていて、そのにおいをあまり嫌いではないのですが、どうですか？

A： においというのは不思議なところがあって、大好きなおじいさんの吸うタバコのおいには、嫌いでないということもあるかもしれませんが、タバコの煙が毒ガスであることは、しっかり知っておいてください。

Q： 美術関係で除光液を使っていて、部屋に10本くらいあり、時々フタを閉め忘れていました。シンナーで危険ですよ？どう対処すればいいですか？

A： 部屋の換気に気をつけ、フタを閉め忘れないことです。自分の体を大切にしてください。

#### 【法律や国の対応についての質問】

Q： 大麻や覚醒剤など乱用すると捕まるのに、なぜタバコは吸っても捕まらないのですか？／危険なのに、なぜ作られて売られているのですか？／国はなぜ販売を止めさせないのですか？

A： 日本では明治33年（1900年）から「未成年者喫煙禁止法」が定められており、満20歳未満がタバコを吸うと行政処分（喫煙具などの没収）を受けます。また、未成年者と知りながらタバコを売った人や、喫煙を防止しなかった親権者には、罰金が科せられます。

けれども、20歳以上の方がタバコを吸っても犯罪とは扱われません。実は、タバコの健康への影響について研究が進み、一般の人達に危険性が認識され始めたのは、平成の時代になってからです。いっぽうで、タバコには昔から税金がかけられていて、国の財政の一部を支えているという事実や、タバコについてきちんと勉強する機会が無く、また自らがニコチン依存の状態のままという人たちが

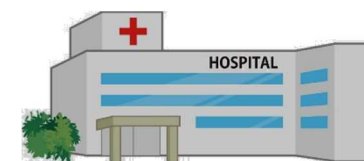
国の中心で働いているという事実、昔からタバコ社会と国の間には深い関係があることなど、タバコ問題は複雑なので、一気に解決するのは難しいのです。でも、「健康増進法」という法律が改正されて、公共の場を禁煙化することで、受動喫煙防止に力を入れるようになったり、タバコを値上げして禁煙しようとする人を増やそうとしたりといった対策が行われ始めています。そして、このような対策を推進していくためには、まず私たちがタバコについて正しく知ることが最も重要なのです。

#### 【タバコを吸っているご家族へのお話の仕方について】

Q： タバコを吸っている家族に、今日学んだことを本当は伝えたいけれど、怒らせたくないと言う勇気が出ません。でも、病院へ行かせたいのですがどうしたらいいですか？／両親がタバコを吸っていて、体に悪いから吸わないで！と止めるのですが、「吸っちゃったんだから、今やめても同じだから」と言ってやめてくれません。体に悪いと知っているのに、なぜやめてくれないのでしょうか？また、どうしたらやめてくれる決断をしてくれるのでしょうか？

A： タバコを吸っている人の多くは、実はやめたいと思っていたり、一度はやめようとしていたりしています。でも、ニコチンの依存性は本当に強いので、自分の意志だけでタバコをやめるのはとても大変。あきらめてしまっている人も多く、そういう場合、単純に「禁煙して！」とか、「タバコは体に悪いよ！」としか言わないと、当然怒りたくなるでしょう。まずは、「（やめたくてもやめられない）気持ちには理解しているよ」ということを伝えてあげてください。そして、禁煙の薬は本当によく効きます。禁煙治療の経験豊富なお医者さんにかかれば鬼に金棒！しかも、お金もたまりません！今からでも決して遅くないということを伝えてほしいです。「へ～っ、知らなかった！！」と思わず言わせるようなことを、教えてあげるのが耳を傾けてもらうコツでもあります。それには、みなさんがもっとタバコについて多くのことを正しく知ることが必要ですね。私たちみんなの幸せのために、未来のために、タバコのない世界を目指して、お互い頑張りましょう。

2019年10月15日



栃木県立がんセンター 神山由香理

