

《クイズDE学ぼうの解答》

問1 喫煙者が吸う煙（主流煙）の方がタバコの手先から出る煙（副流煙）より有害物質が多い？

答えは、少ないです

喫煙者が、直接吸い込む煙（主流煙）よりタバコの手先から出る煙（副流煙）の方が主流煙より有害物質が多く、アルカリ性で粘膜を刺激します。たとえば、有害物質がどれくらい多いかと言いますと、主流煙を1とすると副流煙は、

★ ニコチンにあっては・・・2.8倍

ニコチンは血液の流れを悪くして、心臓や血管の病気の原因にもなります。また、麻薬と同等の依存性があります。

★ 一酸化炭素にあっては・・・4.7倍

一酸化炭素は血液が酸素を運ぶ邪魔をするため運動をすると苦しくなりやすく、成長にも害がでてきます。

★ タールにあっては・・・3.4倍

タールは肺にこびり付きガンを作るともいわれています
それと気管支や肺の表面に炎症を起こし、この炎症はゆっくり進行してCOPDや肺ガンなどの病気を起こすともいわれています。

★ ベンゾピレン（発ガン物質）・・・3.4倍

★ アンモニアにあっては・・・46倍

アンモニアは目や鼻の粘膜を刺激します。

このように副流煙の方がはるかに有害物質が多いということがわかると思います。

《クイズDE学ぼうの解答》

問2 空気清浄機でタバコの煙は除去される？

答えは、出来ないです

タバコ煙という有害物質の97%は、ガス相（一酸化炭素、ニコチン、ダイオキシンなどの有害物質）であり残りの3%が粒子相である
タバコ煙が空気清浄機を通過しても粒子相しか除去できずガス相はそのまま排気口から周囲に出るだけです。

よって空気清浄機は、発がん性物質などの有毒ガスをかえって周囲にまき散らす結果とります。このため、空気清浄機は、タバコの害から100%非喫煙者を守らねばならない受動喫煙対策としては無効です。

《クイズDE学ぼうの解答》

問3 ベランダで喫煙すれば室内に影響はない？

答えは、あります

タバコの煙は、サッシの隙間から室内に流れ込むという実験結果もでており、受動喫煙は防げません。

さらに、吸い終えて室内に入った後の吐く息の中にも有害物質が含まれ、口や衣服などについて有害成分も数時間漂います。

ですからベランダで喫煙してもだいじょうぶとは言えません。

《クイズDE学ぼうの解答》

問4 家族が喫煙していると、 子供の尿にタバコの成分が検出される？

答えは 検出されるです

平成20年1月に神奈川県内の3歳児健診を利用した調査結果の
家庭内喫煙と小児の尿中コチニン濃度（単位：ng/mg Cre）

両親喫煙	16.2
母のみ喫煙	12.3
父親のみ喫煙	3.1
誰も吸わない	0

この表を見ると家族の喫煙によって子供の体の中にニコチンが取り込まれていることが分かります。

子供は、有害物質への感受性が大きいいため悪影響が出やすく受動喫煙は、喘息（発作の回数が高まる）中耳炎、虫歯、発育障害などの原因になります。

《クイズDE学ぼうの解答》

問5 軽いタバコ（ライト・マイルド）なら害が少ない？

答えは、いいえです

通常軽いタバコといえばニコチン、タールの量を減らしているような気がします。が、実態はそうではありません。

タバコの葉の中身は、ほとんど変わらず、フィルターだけが異なります。

軽いタバコのフィルターには、周囲にぐるりと小さな穴がならんでいて、つまりタバコの煙を吸い込むとき周囲の穴から空気が流れ込んで結果的に煙が薄まるというのが基本的なからくりです。

このからくりのために人は、強い刺激を求め強く吸い込んだりフィルターを深くくわえたり、小さな穴を塞いで吸ったりすることが多く、そうしますと軽いタバコではなくなり、害が少ないとは言えません

また、喫煙者の体は一定の量のニコチンを求めており、かえって喫煙の本数が増える可能性があります。

《クイズDE学ぼうの解答》

問6 タバコはストレスを解消する？

答えは、解消されません

喫煙者は、ニコチン依存症になってる人が多く、ニコチンが切れるといらいらしたり、落ち着きがなくなったりします。

そしてタバコを吸うと落ち着きますが、それをストレスが解消したと勘違いしているだけで、それは、あくまでもニコチン切れが解消されたものです。

日常のストレスは解消されていません。

《クイズDE学ぼうの解答》

問7 タバコは意志が弱いからやめられない？

答えは、いいえです

タバコには、麻薬と同じ依存性というものがあり、ニコチン依存は、タバコに含まれるニコチンという依存性薬物による依存のことでタバコを吸わないと、いらいらしたり落ち着かなくなったりと禁断症状がでます。これは、軽い薬物依存症である。

このようにタバコには依存性があるため意志が強くてもなかなかタバコをやめるということは、簡単にはいかないようです。

そこで、禁煙成功者に話を聞くと

禁煙補助グッズをうまく活用すると良いということです。

たとえば、① 体に貼るニコチンパッチ ②ニコチンガムなど
または、

- ① 病院の禁煙外来を受診して禁煙指導を受ける。
- ② 保健センターで実施している禁煙チャレンジコースを受ける。
などをすすめると良い。

《クイズDE学ぼうの解答》

問8 タバコをやめると体重が増える？

答えは、増えないです

タバコをやめたことで、口寂しくなり間食やごはんの量が増える他、食べ物の味覚が以前より増して美味しく感じるのが原因だと思います。

よって、一時的に体重増加は見られますがまた元に戻るのが普通です。もし元に戻らない人は、運動（ウォーキング、体操など）をして適正な体重に戻すことが大切です。