



中学校 2 年生

2019 年 5 月

かしわ こ しん ぶ ん  
柏ノースモッ子新聞

たばこ **1** 本吸うごとに…

人より **10** 分老いていく



22 歳の双子が 40 歳になった時の  
予測写真です。

どちらがたばこを吸っているか、  
わかりますね。

たばこ 1 本を吸うと、レモン半個分のビタミン C が体から  
失われます。

さらに、血行が悪くなり、肌が黒ずんだり、肌あれが進み、  
シミやシワ が増えてしまいます。



たばこを吸っている人の口の中



歯肉が黒い

歯周病

ヤニ

息がくさくなる



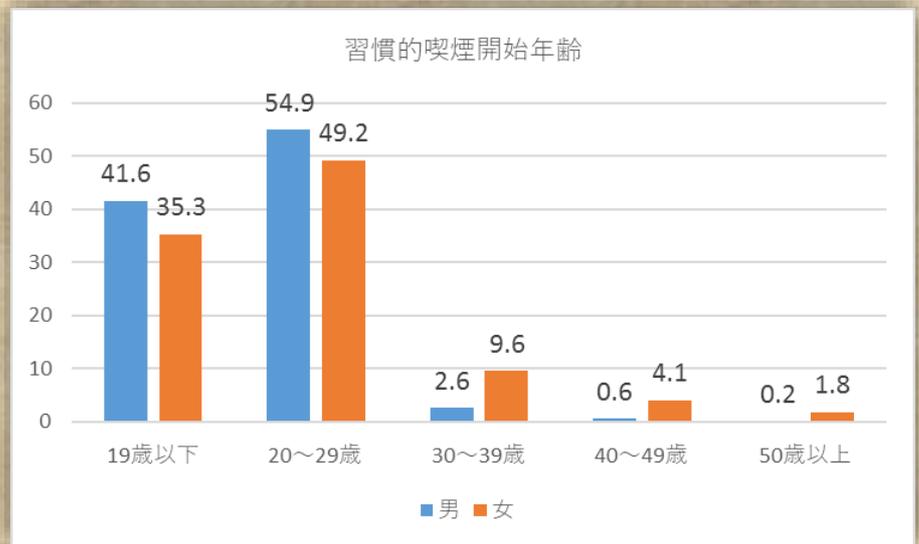
# 1度吸うとやめられないたばこ…なぜ!?



たばこに含まれる「ニコチン」には麻薬などと同じ依存性があるからです!!  
つまり、「喫煙=ニコチン依存症」なのです。

喫煙者の4割が20歳未満で習慣的にたばこを吸うようになっています。

特に未成年は、少ない本数で習慣になりやすい!!



喫煙と健康問題に関する実態調査 (厚労省) 1998

## 依存症のサイクル

ニコチンが切れると  
イライラする!  
集中できない!!

悪循環

たばこを吸うと  
落ち着く  
気分がよくなる



ニコチンなど薬物を開始しなければ、この悪循環は始まりません。  
手を出さないことが重要!!

一生続く追いかけっこ (依存症)



発行：柏ノースモッ子作戦協議会・柏市保健所健康増進課 (☎04-7167-1256)

協力：タバコ問題を考える会・千葉