

保健だより3月号

2013年3月7日発行
松山聖陵高等学校 保健課



冬の間、ツンツンとがっていた空気が丸みを帯びて、やさしく感じられるようになってきました。寒さにちぢこまっていた心やからだも、やわらかく解きほぐされていくようです。



学年のしめくくりの時期を、みなさん一人ひとりが、春の日差しのような、明るい笑顔で過ごすことができますように。

3月7日は、日本で、20歳未満の人がタバコを吸うことを禁止した法律、「未成年者喫煙禁止法」ができた日です。この法律が定められたのは、明治33年。西暦では1900年ですから、今から110年以上も前のことです。そんなに昔から、20歳未満の人がタバコを吸うことはよくないとされていたのですね。

どうして、20歳になるまでは、タバコを吸ってはいけないのでしょうか？



タバコの煙には、4000以上の化学物質が含まれています。そのうち、少なくとも250の物質は健康に害があり、50以上の物質には発ガン性があることが分かっています。もしも、家や学校の近くの工場から、こんなに多くの有害物質を含む煙が出ていたら…と、考えてみてください。

タバコの煙は、全身に悪い影響を与えますが、特に、煙のとおり道となる気管支や肺へのダメージは深刻です。成長期のみなさんがタバコを吸うと、肺が十分に発達しなかったり、若くても肺の働きが弱くなったりしてしまいます。

このような健康への影響は、タバコを吸い始めてからの年数が長いほど、深刻なものになることが分かっています。早くからタバコを吸い始めれば、それだけ、からだへの影響も大きいのです。

タバコの害を受けやすい、成長期の子どものからだを守ること。

これが、20歳未満の人の喫煙が禁止されている理由の1つです。



タバコは、あなたの脳にも影響を及ぼします。タバコの煙に含まれるニコチンという物質には、「依存性」といって、吸っているうちに、本数が増え、やめられなくなる性質があります。麻薬や覚せい剤と同じ魔力がタバコにもあるのです。

タバコを吸っている人の約6割は、「タバコをやめたい・減らしたい」と思っています。その一方で、「一日中タバコを吸わずに過ごすのは難しい」という人は8割以上もいます。一度吸い始めたら、簡単にはやめられないタバコの魔力がこの数字に現れています。



年齢が若いほど、依存性の魔力に取りつかれやすくなります。まだ発達の途中にある、みなさんの脳は、大人よりも短い期間で、ニコチンに依存するようになるのです。実際、タバコを吸っている大人の4割は、未成年のうちにタバコを吸い始めているというデータもあります。

みなさんの脳をタバコの魔力から守ること。



これが20歳未満の人の喫煙が禁止されている、もう1つの理由です。

タバコは、あなたの健康を損ない、あなたの未来を奪うものです。そればかりか、あなたの煙のまわりにいる人のからだにも悪い影響を与え、命を奪う可能性もあります。また、タバコのためにあなたが病気になれば、家族や友人を悲しませたり、苦しませたりすることになり、その人たちの人生にも大きな影響を与えることになってしまいます。

みなさんの未来を守ること。

これが、20歳未満の人の喫煙が禁止されている、第三の理由です。



(参照：日本学校保健研修社「健」2013-3月号)