

くすりと健康のはなし

## 葉包紙

第49回

一般社団法人岐阜県薬剤師会  
医薬品委員会 一般用医薬品グループ

亀山千里

「禁煙」なら聞いたことがあるけど「防煙」ってなに？火事と関係あるの？煙を防ぐってどういうこと？

実はタバコに手を出さないことを「防煙」といっています。今月は、たばこに特化した中学生対象の啓発活動についてお話しします。

タバコが体によくないことは誰もがわかっているのに、やめることができずに喫煙を続ける人たちがたくさんいます。ニコチン中毒になっている状態からたばこをやめるのは、禁煙治療を受けても大変なことです。一番の解決策はタバコに手を出さないことではないでしょうか。

そんな思いの医師や保健師、薬剤師などが集まって行っているのが、中学生に対する防煙教室です。中学校からの依頼を受けて有志が集まり、学校に出かけて行ってお話をしています。

タバコには3大有害物質といわれる一酸化炭素、タール、ニコチンが含まれています。一酸化炭素は身体中に運ばれる酸素の量を少なくしてしまいます。脳に酸素が

## 防煙教室

不足すると考える力が落ちてしまいますし、お腹に赤ちゃんがいれば赤ちゃんも酸素不足になります。タールには発がん物質がたくさん含まれています。ニコチンは覚醒剤より強い依存性があり、中毒になります。煙の中には今話題のPM2.5も含まれています。また、タバコは喫煙している本人だけでなく、周りの人にも副流煙という形で害を与えています。タバコの先から出ている副流煙には、本人が吸っている主流煙より高濃度の有害物質が含まれています。髪や衣類、壁に吸着した有害物質は少しずつ周りに拡散していきます。1本のタバコの煙は6〜8m先まで届くといわれています。

防煙教室では、このようなタバコの害を伝える講義をした後で、もし、タバコを勧められたらどうしたらよいかを考えてもらい、自分の言葉で断るシナリオを作ってから班でロールプレイをしてもらいます。

皆さんの周りでも、そんな講義のご希望がありましたら、いつでも薬剤師会に声をかけてみて下さい。