

タバコって

何だろう？

正しく知って判断しよう



タバコについて



ユウキ



ミナコ

と一緒に考えよう

煙けむりが出ないタバコなら、害が少なそうだけど？



加熱式タバコには、紙巻きタバコと同程度にニコチンふくが含まれている製品もあるよ。

それに発がん性物質や有害な化学物質も含まれているから、がんや心臓・血管の病気になるリスクが高くなる可能性があるよ。



タバコはお金がかかるの？



タバコを吸い続けるとすごい金額になるよ。

たとえば、1日1箱吸っていたとしたら、1ヶ月で約17,000円、1年だと20万円になる。もし20歳で吸い始めて、60歳まで吸っていたら40年で800万円になるよ。



タバコを吸うと集中力があがる？



タバコを吸った後は、脳が酸素欠乏状態けつぼうになって思考力や集中力が下がってしまうことが分かっているよ。

「リフレッシュになる」と言う人もいるけど、それはニコチンを欲している状態でタバコを吸うから、ニコチンが脳に届いて「気持ちいい」と感じているだけなんだ。



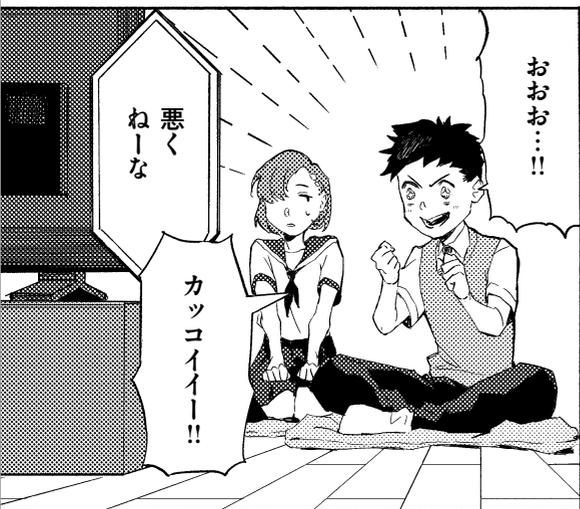
タバコを吸うと痩せるの？



タバコを吸うことで味覚が変わったり、食欲がなくなったり、栄養の吸収が妨げられたりして、やつれている状態なので、ダイエット効果ではないよ。

健康的に痩せるには栄養バランスのよい食事と適度な運動が大切だけど、タバコを吸うことで、運動に大切な持久力も低下するんだ。





そんなに気軽に
吸っちゃって
大丈夫なのかなー！

ミナコは
体によくないと
思うんだけど…

そんなに
吸わなきゃ
いいだろ

よろしく
お願いします

じゃあさ

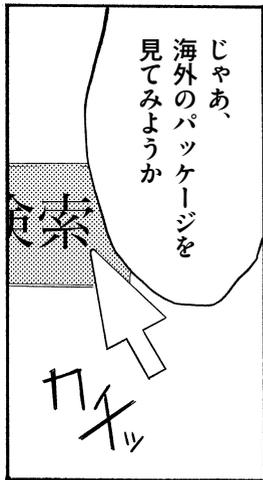
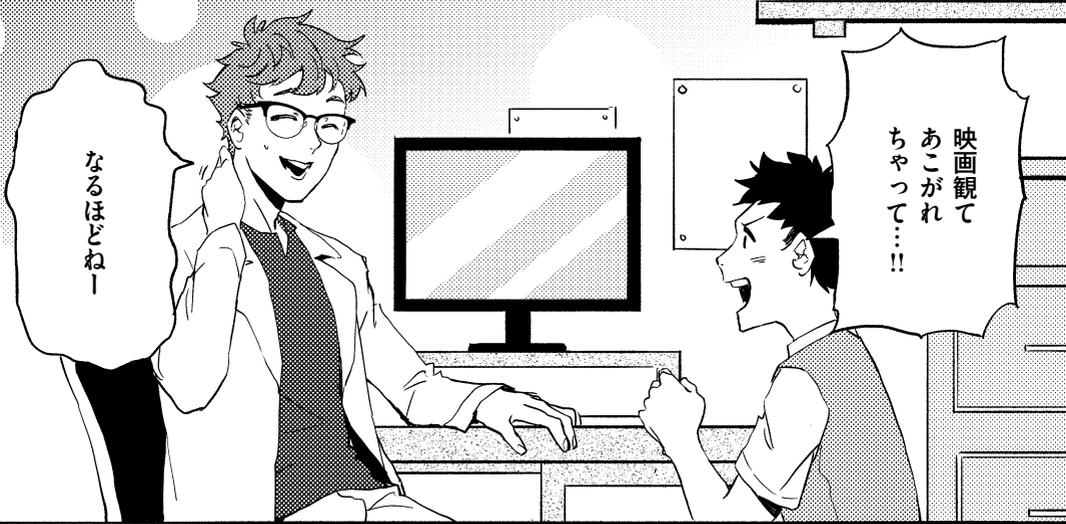
お兄ちゃんに
聞いて
みようよ！

医大生なんだ

え？

イイの？

ユウキ君は
タバコに興味
あるんだって？





うわっ

何だ
コレ

これは海外で
実際に販売されている
パッケージだね

タバコによって
どんな影響を及ぼすか
表現しているんだ

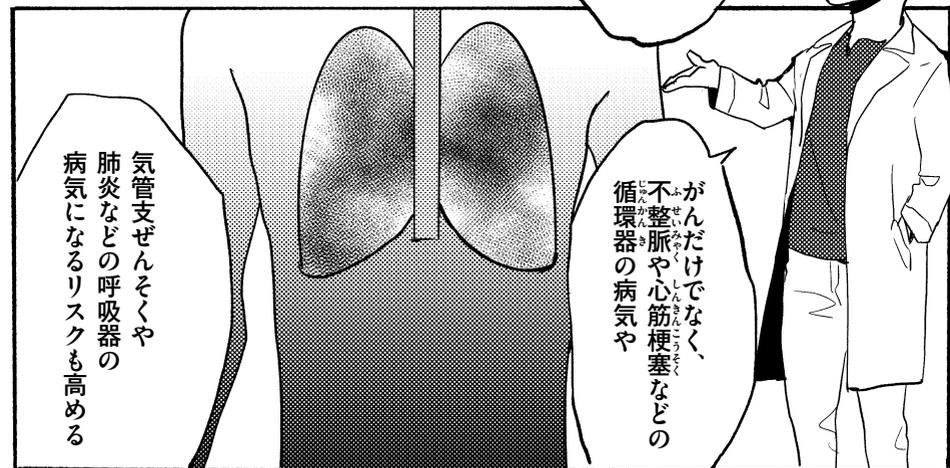
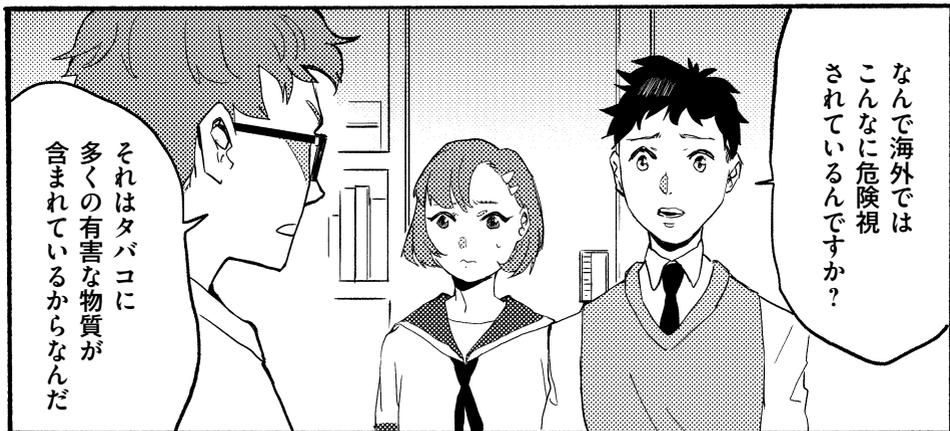
このデザインは
タバコの危険性を
伝えるためのものなんだ

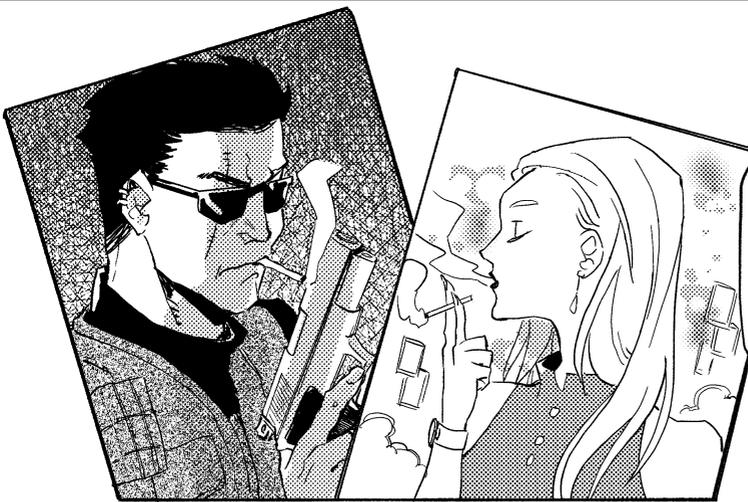
ど…どうして
こんな写真を
使ってるんですか

他に日本では
コンビニで普通に
ならべられているけど

海外では
注文されるまで
目につかない所に
しまっていたりするんだ

TOBACCO





映画やアニメでは
さわやかでステキな
イメージや
かっこいい雰囲気かっこいい雰囲気
になっているけど

実は
タバコを吸うと
内面だけでなく
外見も大きく
変わっていくんだ



タバコを
吸ったことがない姉と
20年間タバコを
吸い続けた妹の双子の
写真をみたら分かる

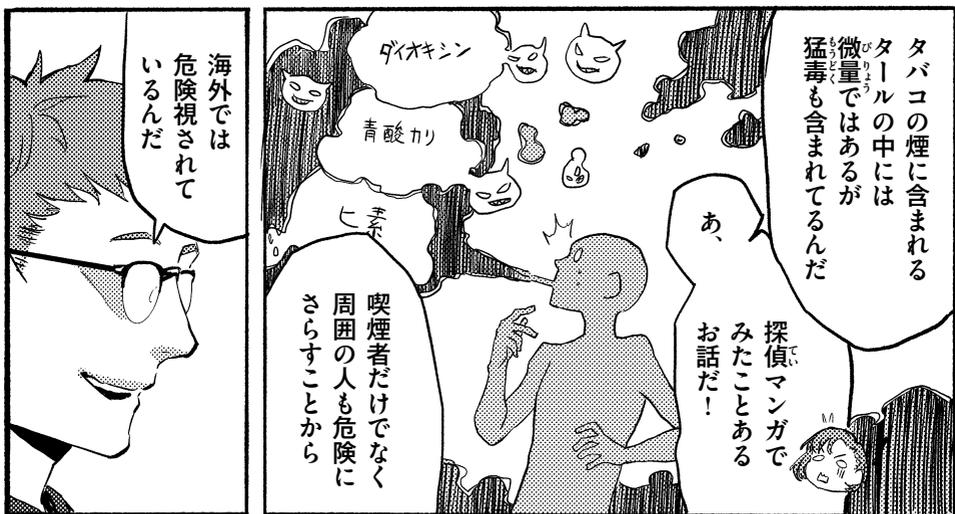
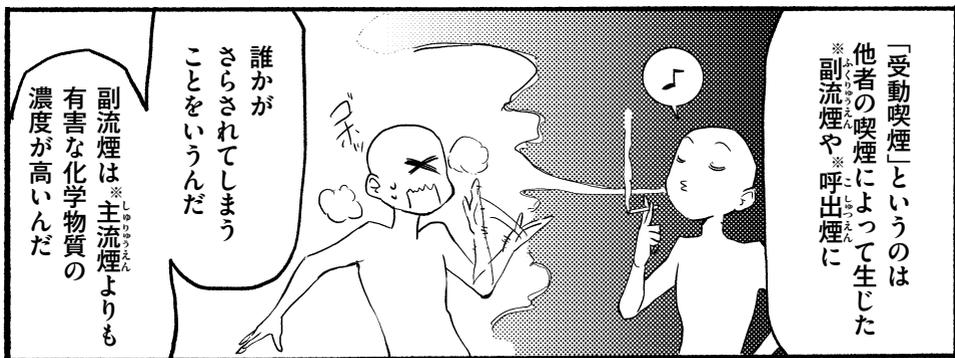
肌の華やかさや
髪の毛の薄さの
違いだけではなく

歯周病しちゅうびょうになる
可能性も高い

※
タールにより、
歯が黄ばんだり、
有害な化学物質によって
栄養が不足して

歯ぐきが弱くなり、
歯が抜けやすくなるんだ

※【タール】タバコの煙のうち、一酸化炭素やガス状成分をのぞいた粒子状の成分のこと。
りゅうじじょう

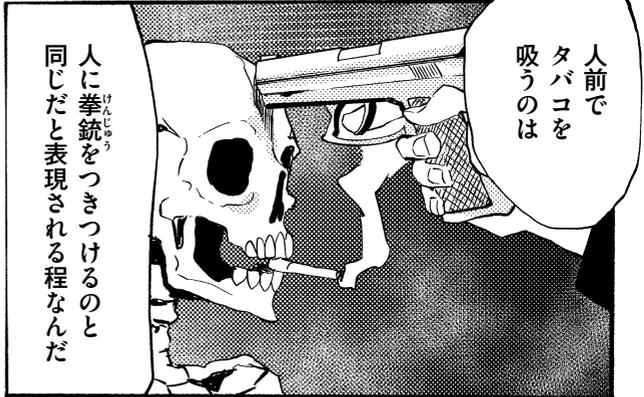


※【副流煙】タバコの先端の燃焼部分から立ちのぼる煙のこと。 ※【呼出煙】喫煙者が吸って吐き出したタバコの煙のこと。

7 ※【主流煙】タバコの煙のうち、フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙のこと。



でもさ



人前で
タバコを
吸うのは

人に拳銃をつきつけるのと
同じだと表現される程なんだ



最近、
分煙化って
聞くんじゃない？

今は
喫煙スペースとかあるし
受動喫煙のリスクは
少ないのかな？



でも…

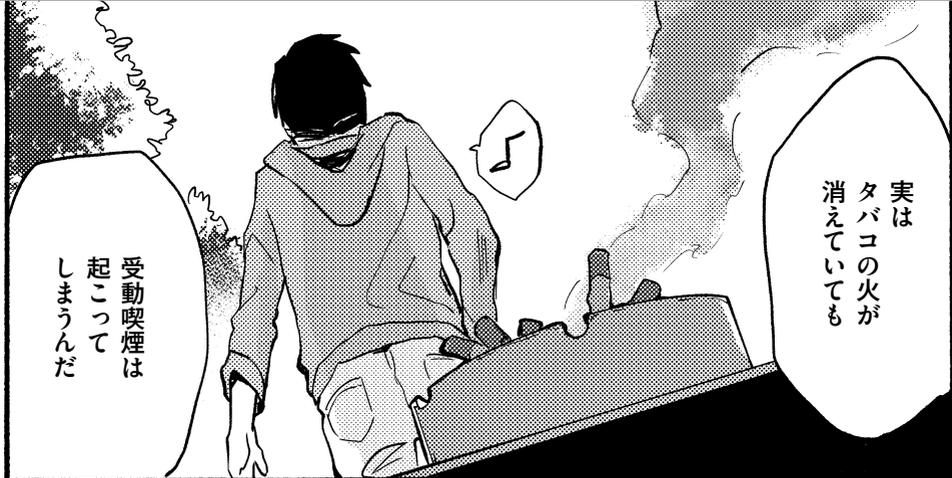
そんな
単純じゃ
ないんだ



さすが
俺の妹

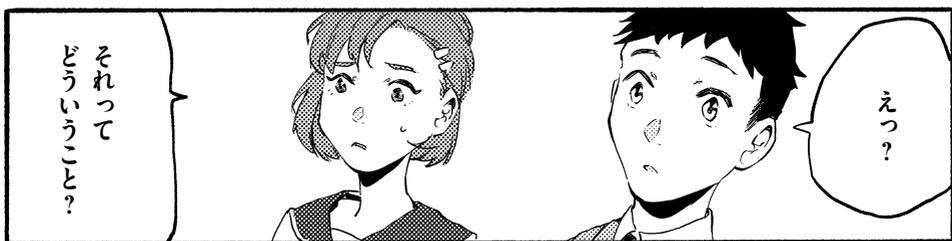
ポン

ごもつともな
意見だ



実は
タバコの火が
消えていても

受動喫煙は
起こって
しまうんだ



えっ？

それって
どういうこと？



衣服や
頭髮などに
付着した
タバコの煙

これからも
少しずつ有害な
化学物質が
出てしまう

知らないうちに
その物質を
吸入してしまうんだ



それを
※三次喫煙と
いうんだけど

赤ちゃんなどへの
影響が心配されて
いるんだ

※三次喫煙は新しい概念であるため、研究はまだ少なく、健康影響についてもまだ明らかではありません。

ガーン

タバコって
そんなに
危ないんだ…

お兄ちゃん
ちよつと
驚かせすぎ
なんじゃない？

さっきの写真だつて
極端な例なんでしょ？

少し吸うくらい
だったら
あんなことに
ならないよ

タバコに含まれる
「ニコチン」の依存性は
そんなに甘いものじゃ
ないんだ

僕の知り合いも
「少しだけなら」と言つて
始めていまだに抜け出せない

「少しだけなら」

「自分は大丈夫」

一本だけ
だから

その一歩が



勉強会
終わり！

どう？
まだタバコに
あこがれる？

いや、体に悪いし…
吸わないほうが
いいと思った

周りの人の
健康も守ることが
できるしね

自分や
周りの人の

未来の健康を
決めるのは
自分自身だからね



もし、タバコに誘われたらどう答える？



僕は「体に悪いことを知っているから吸わない！」



わたしは「シワも増えるし、歯も汚くなるから吸いたくないの」

あなたはどうか答える？

.....

タバコを吸っている人の卒煙を応援することはできるの？



卒煙のコツは あかるくやめよう いっきにやめよう
うごいてやめよう えんをむすんでやめよう
おきあがりこぼしでやめよう
いまは、ひとりでがんばる時代じゃないんだ！



一緒に応援してあげることが大事なのね！

あなたはどうかやって応援する？

.....

他人のタバコの煙から自分を守ろう ～受動喫煙防止対策～



望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子どもや患者等に配慮し、多数の方が利用する施設の区分に応じて対策を定めた改正健康増進法が2020年4月1日から施行されています。

多数の方が利用する施設は原則屋内禁煙になり、喫煙のためには、各種喫煙室の設置が必要となりました。また、20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合でも、喫煙室への立ち入りはできません。



タバコって何だろう？

— 正しく知って判断しよう —

タバコって何だろう？ — 正しく知って判断しよう —

2022年4月 第1版 第1刷発行

- 発行：京都府健康福祉部 〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町 TEL：075-414-4742／FAX：075-431-3970
- 原案：白鳥 顕(京都精華大学 マンガ学部) ●作画：坂本若菜 ●監修：ユースギョン(京都精華大学 マンガ学部)
- 編集：京都精華大学(京都国際マンガミュージアム)事業推進室 ●取材協力：NPO法人京都禁煙推進研究会

※本冊子は京都府と京都精華大学との包括協定をもとに制作しました。※本冊子のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。

© 2022 京都府