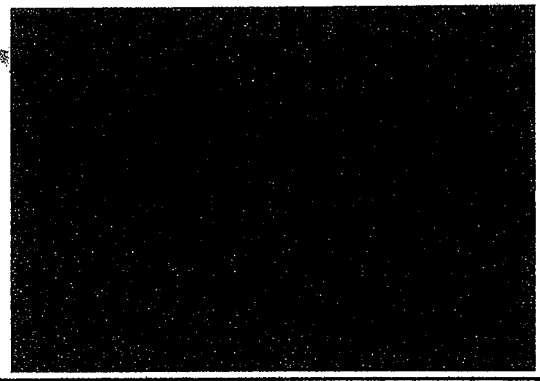


## 喫煙防止教育

禁煙支援と喫煙防止教育フォーラム  
2004. 3. 31  
徳島徳生病院 山田進一

ヒマコ



## タバコ会社の社内文書

- RJRタバコ  
「数々の研究により14歳から20歳の層は簡単にタバコ喫煙を始める秘密の消費市場であり、この年代にタバコを売り込めば簡単に大儲けが出来る。」
- フィリップ・モリス  
「今日の子供達は、将来も喫煙を続ける常連客です。事実、喫煙者の大部分が最初にタバコを吸い始めるのは10代です。フィリップ・モリスにとって10代の喫煙習慣は特に重要です。」
- RJレノルズ タバコ  
「14-18歳の子供達の喫煙人口が増加する可能性があるという証拠があります。RJレノルズの将来の経営のためにも子供向けの新しい製品を開発すべきです。」

## メンソールタバコの特徴



- ◆ 喉に麻酔をかけて喫煙を促す  
→ タバコの煙でむせない
- ◆ 清涼感があるため煙を深く吸い、長く息を止める  
→ 有害成分の吸入量が多い
- ◆ メンソールタバコは中毒（依存性）になりやすい  
→ 青少年・女性の入門タバコ

## 未成年者の喫煙は、家庭教育に問題があると主張をする JTの未成年喫煙防止キャンペーン

1998年07月

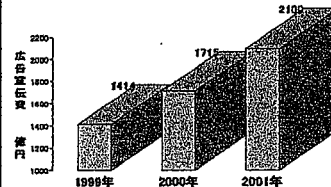


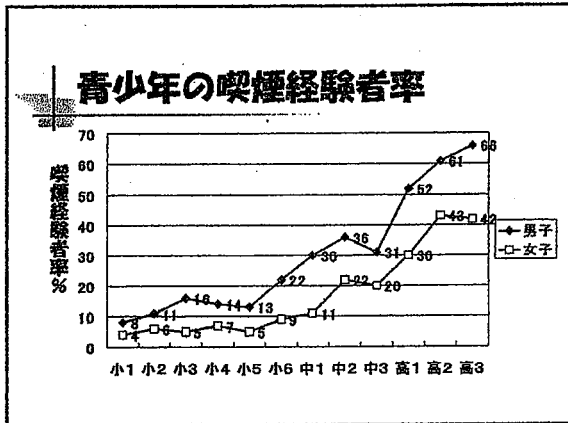
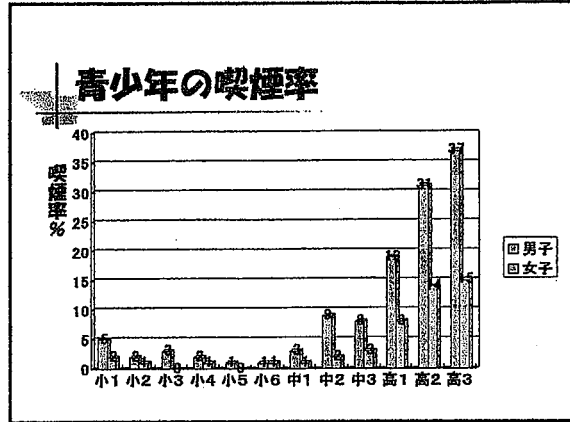
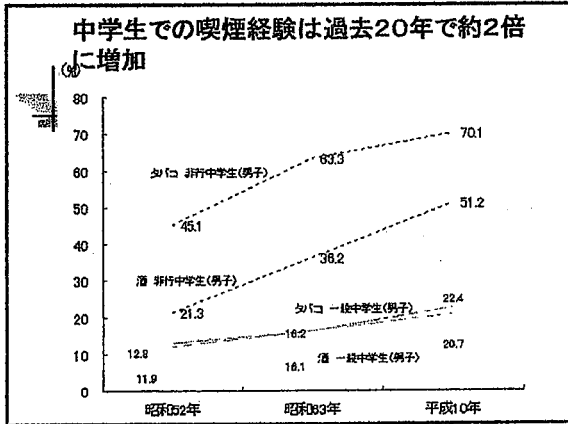
親の束縛を嫌う未成年者の心理は複雑で、はやく大人、一人前になりたいという心理から「タバコを吸うな」と注意することが、皮肉にも子供達の喫煙に対する興味をそそることになります。家庭で「タバコを吸うな」と注意すれば子供達はタバコを吸いたくなくなり、逆に注意しなければ子供はタバコ広告に魅了されてタバコを吸ってしまいます。このジレンマに子供を持つ親は悩まされるのです。子供がタバコを吸うのはすべて「家庭のしつけの問題」ではありません。

JTは巨費を投じ、未成年や若者が好むスポーツを利用し広告宣伝・販売促進活動を行っています。1999年、2000年及び2001年3月期にて費用計上された広告宣伝費はそれぞれ1414億円、1715億円及び2100億円でした。JAPANTOBACCO INC. 2001 Annual Report



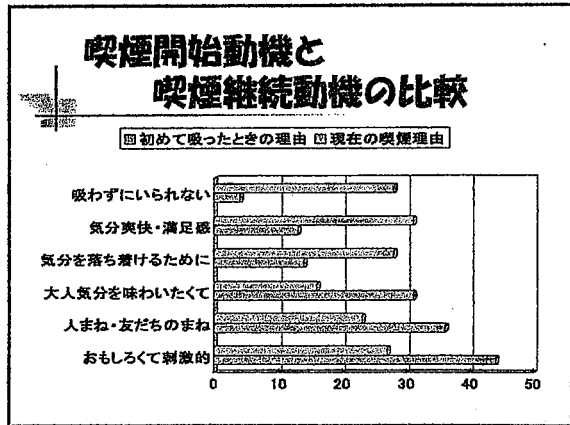
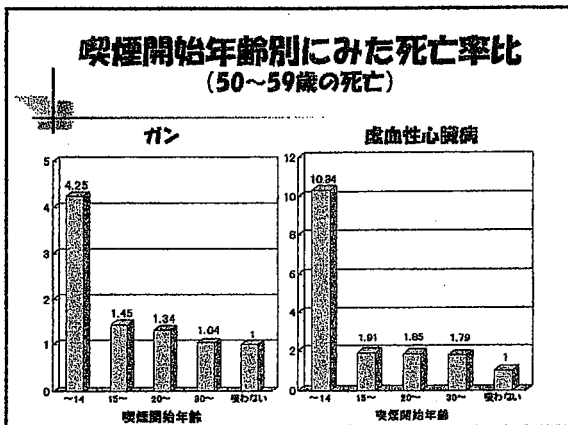
広告宣伝費の推移 (億円)





### 青少年の喫煙防止教育の意義

- 1) 喫煙の有害性が強く出やすい
- 2) 比較的短期間にニコチン依存になり、生涯にわたり喫煙習慣のもとになる
- 3) シンナーや覚醒剤なので薬物乱用へ進む危険がある



## 薬物乱用の進展モデル

- 第一段階 薬物を摂取しない
- 第二段階 ビールやワインの飲用
- 第三段階 喫煙・強いアルコール度のお酒の飲用
- 第四段階 マリファナの乱用
- 第五段階 マリファナ以外の非合法薬物の乱用

## 喫煙防止教育の過去・現在

- 罰則型
- 知識伝授型・脅し型
- ライフスキル教育型  
喫煙開始に関わる社会的要因の研究の成果

## 吸い始める子の特徴

- ① 両親、友人など周囲の人が多く喫煙
- ② 20歳時で喫煙しているだろうと予測している
- ③ 友人からのたばこを断れない  
自分の考えや気持ちを効果的に伝えられない
- ④ 学習あるいは全般的なセルフエスティーム（肯定的自己概念）レベルが低い
- ⑤ ストレスマネジメント能力が低い
- ⑥ 合理的な問題解決を選択する力が低い

## 健康教育の3つの要因

動機付けに関わる要因（先行要因）  
知識・信念・態度・価値観

動機を行動へと結びつける要因（促進因子）  
友人の薦めを断るなど具体的なスキル  
広告のテクニクの分析スキル  
セルフエスティームの形成 コミュニケーション 等のライフスキル

行動の持続に関わる要因（強化因子）  
友人・家族・教師の行動や態度

## 実際の防煙教育



## 喫煙習慣形成のプロセス

- ① たばこに対する興味関心から喫煙しようとする（態度形成期）
- ② 試し喫煙をする（試行的喫煙期）
- ③ 毎日喫煙する（常習的喫煙期）
- ④ ニコチン依存になり禁煙が困難となる（ニコチン依存症期）

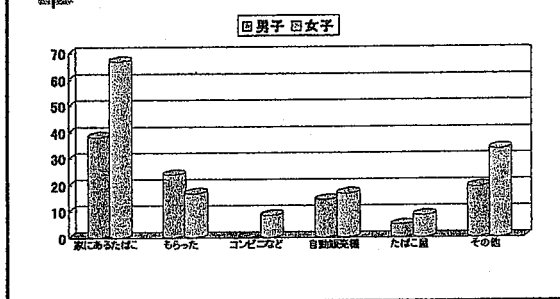
## 喫煙習慣形成と関連要因

形成プロセス	促進要因	阻止要因
非喫煙～ 態度形成	たばこ広告 家族・友人の喫煙	反たばこ広告
態度形成～ 試行的喫煙	たばこの入手 しやすさ	自販機の撤去 喫煙防止教育 学校内禁煙
試行的喫煙～ 常習的喫煙	たばこの入手 しやすさ	喫煙防止教育 喫煙のコスト 喫煙習慣の社会的不容認
常習的喫煙～ ニコチン依存症	ロールモデル 心理社会的有用性 ストレス解消	職場での喫煙制 限

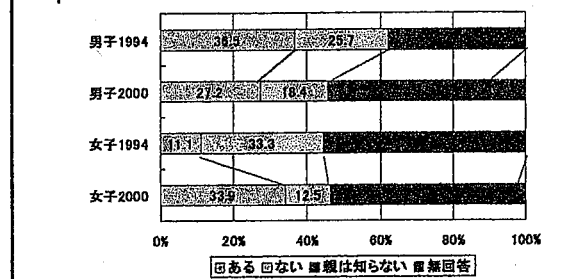
## 家庭・地域との連携の意義

1. 学校以外での継続的なアプローチが可能になる
2. 成人に対する禁煙指導と組み合わせ相乗効果が得られる
3. 青少年が喫煙を開始しないことを支援する社会づくりに取り組める

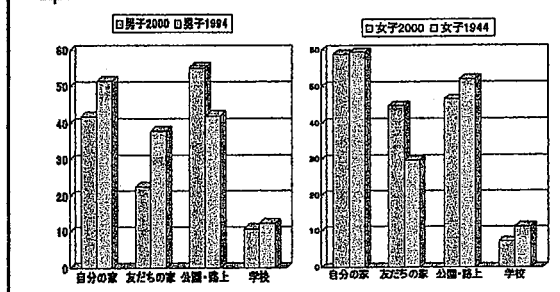
## たばこの入手方法（小学生）



## 喫煙で親から注意されたこと



## 喫煙場所



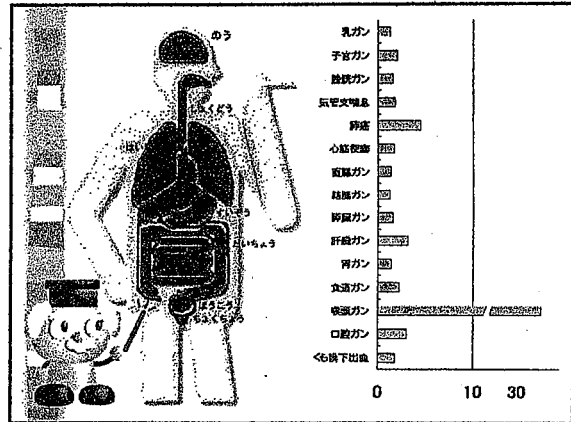
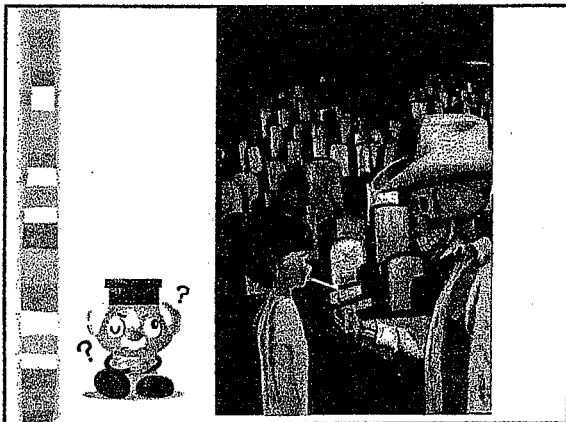
# タバコってなんだろう



徳島健生病院  
山田進一

# 1時間目

## タバコは全身病

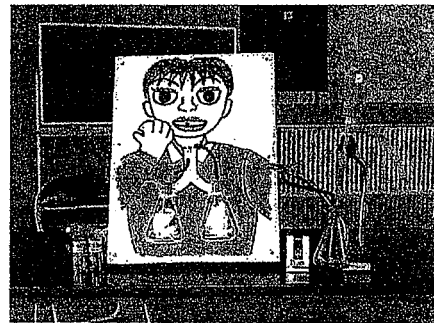


# 実験を見てみよう

タバコで  
肺はどれくらい汚れるのだろう？



# 作ってもらいました



### タバコの3大毒素は？

ニコチン

酸化炭素

タール

タバコを吸い出した煙は平均と60秒で肺にたまりこぼれる

### タバコは若い細胞ほど影響が大きい。

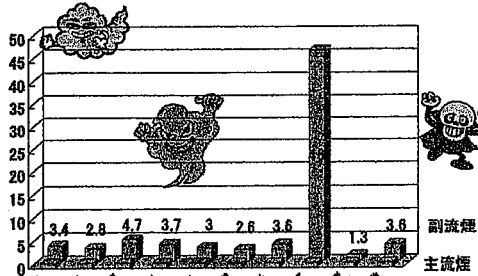
0本      1本      3本

### 2時間目

## こんなにひどい副流煙

### タバコの煙を吸うとタバコを吸ったことになるか

**主流煙と副流煙どちらに体に悪いものがたくさん入っているでしょうか**

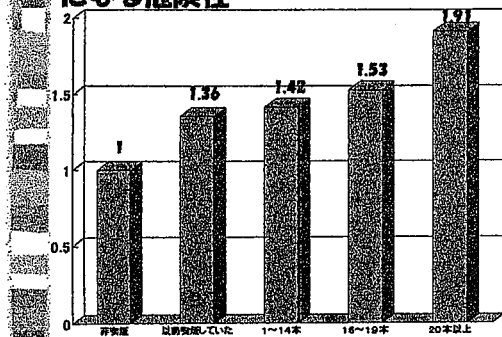


閉め切った部屋で一緒にいる人がタバコを吸ったとしたらその人が何本吸ったらみんなも1本吸ったことになるでしょう

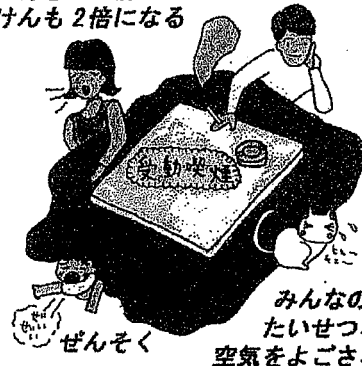
- ① 10本
- ② 20本
- ③ 30本
- ④ 50本
- ⑤ 100本



**夫がタバコを吸うことと妻の肺ガンになる危険性**



おかあさんの肺ガンのきけんも2倍になる



**3時間目**

**タバコをすすめられたら**



タバコが体に悪いことは大人でもわかっているのに、どうしてタバコをやめられないのでしょうか

- ① タバコを吸うと気分爽快になるから
- ② 吸わずにはいられない(イライラする)
- ③ 気分を落ちさせるため
- ④ 癖になっているから
- ⑤ お酒みたいだから
- ⑥ かっこいいから
- ⑦ おとなにとっておかしと いっしょだから
- ⑧ おいしいから



タバコをやめる方法はたくさんあります

禁煙外来、禁煙教室、薬による方法、  
催眠療法、インターネット、電気ショック

タバコをやめようとした人の成功率は

10% 20% **30%**

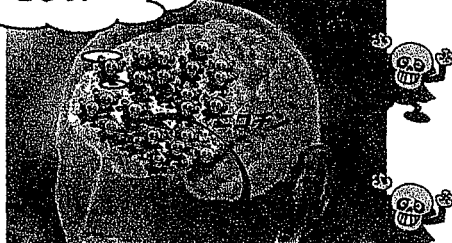
50% 80% 95%



## タバコがやめられない!

ニコチンが思考・行動を支配する

さもちい~



## ニコチンのわな



わかっているけどやめられない  
それが依存です

## タバコをやめると出てくる症状

- 落ち着かない 眠くなる 無気力になる
- 頭痛 肩こり 便秘 つばが多くなる
- 口や喉が渇く 動悸
- 頭がぼーっとする めまい ふるえ



## どんなきっかけでタバコを吸うのでしょうか

- ① おもしろくて刺激的 (好奇心)
- ② 友達・芸能人のまね
- ③ 友達からすすめられて
- ④ 大人の気分
- ⑤ 気分を落ち着けるため
- ⑥ 気分爽快・満足感



## 友達から誘われた時どうする?

- とりあえず逃げる  
(今吸いたくないんだ)
- 人にたよる  
(親にしかられるから)
- からだにわるいことはしない  
(ガンになりたくないから)
- イヤだという





## 4時間目

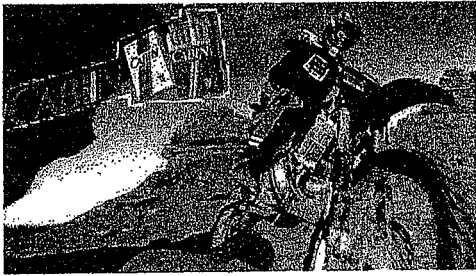
広告にだまされるな



このポスターを見てどう思う



このポスター見てどう思う？



このポスターの感想は？



広告の落とし穴！？



- やせられる
- 大人っぽい
- かっこいい
- 元気
- さわやか
- 自然がいっぱい
- 青色が使われている



- ホントはやせられない
- だって大人だもん
- ヤニで歯が汚れてる
- 病気の原因が...
- けむりは周りの迷惑
- タバコは森の木をもやして作る
- タバコは茶色

未成年者の喫煙は禁じられています  
あなたの健康を損なうおそれがありますので吸い過ぎに注意しましょう

■ ヨーロッパでは  
「喫煙はガンの原因である」  
「喫煙はあなたの周囲の人々の健康を害する」

■ 北米では  
「タバコはあなたの子どもに有害である」  
「喫煙はあなたを殺すかもしれない」



