

たばこに関する理解度テスト【解答・解説】

Q 1 たばこの3大有害物質と、それぞれの体への有害影響は？

- 1 タール・・・がんの要因
- 2 一酸化炭素・・・酸素欠乏状態による体調不良・動脈硬化
- 3 ニコチン・・・依存症

【解説】

タールは、発がん物質であり、「やに」の成分で、肺が黒くなります。一酸化炭素は、ヘモグロビンと結合することで、濃度によっては酸素欠乏状態により死に至る可能性の高いガスです。たばこでは、慢性的な酸素欠乏状態を引き起こします。ニコチンは、たばこがやめられない原因となる物質で、ドーパミンの放出を促します。

Q 2 たばこに含まれる有害物質で正しいものは次のうちどれ？（該当するものをすべてに✓を付ける。）

- ニコチン（殺虫剤成分に類似した成分）
- カルシウム（骨を強くする成分）
- ブタン（ライター燃料に含まれる成分）
- カテキン（茶に含まれる抗酸化物質）
- カドミウム（車のバッテリー液に含まれる、イタイイタイ病の原因物質）
- ナットウキナーゼ（納豆に含まれる成分）
- ベンゼン（ガソリンに含まれる物質）

【解説】

ニコチン、ブタン、カドミウム、ベンゼンはたばこに含まれる有害物質で、ガソリンや車のバッテリー液、ライター燃料など生活の中で活用するものに含まれますが、どれも本来、体内に摂取するものではなく、健康に害を及ぼします。

カルシウムは骨や歯の主な成分で、カテキンは茶などに含まれるポリフェノール、ナットウキナーゼは、納豆に含まれる酵素成分で、血栓溶解作用を持ちます。

Q 3 たばこを吸うことでなりやすいがんは？

喉頭がん、肺がん、口腔がん など

【解説】

回答にあるがん種以外にも、喫煙によって様々ながんのリスクが高まります。

Q 4 たばこを吸う人の近くで、吸わない人もたばこの煙を吸わされることを何と言う？

隣接喫煙 受動喫煙 共有喫煙 迷惑喫煙

【解説】

たばこを吸う人の近くで、吸わない人もたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。

喫煙をしたくない人が、受動喫煙にさらされることのないように、喫煙するときは周囲への配慮（人が多い場所、子どものいる場所では吸わないなど）が必要です。この「配慮義務」は法律で定められています。

Q 5 次のうち、たばこの有害物質が多く含まれるのはどちらか？

主流煙 副流煙

【解説】

喫煙する人が直接吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先端から出る「副流煙」のほうが有害物質を多く含みます。副流煙による受動喫煙は、より有害な煙にさらされることになるので、周囲への配慮が必要です。

Q 6 たばこが美容に与える影響は？（該当するものをすべてに✓を付ける。）

シミが増える まつげが伸びる 肌が白くなる しわが増える
歯が汚くなる 髪の毛につやが出る

【解説】

喫煙は、美容の邪魔者です。たくさんケアをすることや高価な化粧品を使うことよりも、喫煙をしない選択をすることが美容のためには重要です。

Q 7 たばこを吸うことでなりやすく、短時間で命に関わる救急疾患は？（該当するものをすべてに✓を付ける。）

心筋梗塞 狭心症 脳梗塞 くも膜下出血

【解説】

たばこは救急疾患のリスクを高めます。短時間で生命の危機に陥る可能性が高く、命が助かった場合でも後遺症が残ってしまうことが多いです。

Q 8 たばこによる胎児や乳幼児への影響で考えられるものはどれ？（該当するものをすべてに✓を付ける。）

- 脳の発達が早くなる 早産、流産のリスクが高まる 突然死んでしまうことがある
 先天性異常のリスクが高まる 将来数学が得意になる 喘息や肺炎になりやすい

【解説】

妊娠中の喫煙は、胎児の成長を阻害し、早産や流産のリスクを高めるなど、胎児や母体に影響を及ぼします。また、妊婦本人が吸わなくても、受動喫煙にさらされることで同様に影響があります。

出産後も、乳幼児がたばこの煙にさらされることで、乳幼児突然死症候群などの疾患リスクがあります。

Q 9 成年（18歳以上）になったらできることは次のうちどれ？（該当するものをすべてに✓を付ける。）

- たばこを吸う 選挙に行き投票を行う ひとり暮らしのために部屋を借りる
 競馬、オートレース、競輪、競艇の投票券を買う お酒を飲む
 10年有効のパスポートを取得する
 喫煙可能店（店内のすべてで喫煙ができるお店）でのアルバイト

【解説】

成人年齢は18歳ですが、喫煙や飲酒は20歳になるまでできません。

これは、「法律で定められているから」という理由だけでなく、成長期にある若い人ほど喫煙（飲酒）による健康への影響が大きく、依存症になるリスクも高いからです。

また、健康増進法により喫煙可能エリアへの20歳未満の立ち入りは禁止されています。

Q10 IQOS（アイコス）、glo（グロー）などの加熱式たばこについて正しいのはどれ？

- 煙が少ないから、たばこではない たばこではあるが煙が少ないから健康に害はない
 たばこであり、煙が少なくても健康に害がある

【解説】

加熱式たばこは、葉たばこカートリッジを電気で加熱し、発生したニコチンなどの有害物質を含有する蒸気を吸引します。煙が少なくても「たばこ」であることに変わりはなく、20歳未満の人は使用できません。発生する蒸気は有害です。