

# 喫煙のすべて

All About Smoking



若い世代の人達へ

A Special Report for Young People

クリスティーナ ダイの  
「今しようよ (Do It Now)」出版  
A D. I. N. Publication by Christina Dye

## はじめに

もうすでに皆さんは喫煙について多くのことをご存じだと思います。喫煙は、いやな臭いがするだけではなく、健康に悪く、口臭がする、肺病のような重い病気にかかることまで広い範囲に渡って害があることをおそらくご存じでしょう。多くの喫煙者が、健康が次第に侵されていることを知りながら吸い続けていることも、きつとご存じでしょう。

悪いと知りながら吸い続けるなんて、不思議に思いませんか？

この問題について今からお話します。このパンフレットでは、タバコが体にどのように影響するのか、そしてタバコが引き起こす問題がどうして重要なのかについて述べられます。また多くの喫煙者がどうしてタバコを止められないのかを説明します。あなたが喫煙しようかどうかを迷うとき、今からお話しすることからあなたはどうすべきかきつとわかるはずです。

知らないばかりに傷つくことがままあります。タバコのことを知らないとき、そしてタバコの害を知らないときに、特にそのことを感じるでしょう。

## 1：名前あてゲーム

食料品店や薬局のカウンターの後ろを注意して見てください。とてもたくさんの種類のタバコがあって、一目ではどれだけあるのかわからないほどです。

低タールやタールが比較的多く含まれているもの、キングサイズやレギュラーサイズ、ライト、あるいはウルトラライトなど色々あります。

それぞれ何が違うのでしょうか。特別違いはありません。形を少し変えただけで、本質的には同じものなのです。結局、タバコはタバコに変わりありません。すべてのタバコは、同じような悪影響を体に及ぼします。

タバコの煙が体に入ったその瞬間から、健康が脅かされます。

どのタバコも、タバコの葉からできていて、ニコチンという毒物を含んでいます。だからどのタバコを吸っても同じように危険にさらされるのです。

## 2：現段階と将来の影響

タバコの煙が体に入ったその瞬間から、健康が脅かされます。タバコを吸いはじめてすぐ、タバコのなかの化学成分が肺に入り、それから血

液中に入って、からだ全体に広がります。この化学成分のために脈が速くなり、肺を酷使します。その結果、目がさえたりゆったりとした気分になると言う喫煙者もいるほどです。

この影響は、薬物によるものなのだとすることを認識して下さい。

## タバコは危険な薬物なのです。

多くの薬物中毒者同様に、タバコの喫煙者は深刻な問題を抱えることになります。その問題とは、一旦タバコを吸い始めると、とても止めにくいことです。

タバコに含まれるニコチンには、他の多くの薬物と同じように、中毒性があります。ニコチンの作用に体がすっかり慣れてしまい、ニコチン無しでは過ごせなくなってしまうのです。そのため、ほとんどの喫煙者は、タバコを数時間吸わないでいると、いらいらしてきます。軽い禁断症状がすでに始まっているのです。

禁断症状とは、体内に常時あるべきものが突然なくなったとき、体が示す反応です。禁断症状はこのように不快であるので、喫煙を止めることは、とても難しいのです。事実、今日では、科学者たちは、喫煙はヘロインやコカインよりも、止めるのが難しいと言っています。

タバコを吸い始めないことが良い最大の理由はこれなのです。



時代の流れ：喫煙と同様に、受動的喫煙も健康に害があります。そのために多くの公共の場所では喫煙は禁止されています。

### 3：危険性 パート1

喫煙は危険な行為であるという理由が、まだ他に必要ですか？

喫煙が健康にどのように影響しているかを見てみましょう。軽度なものとしては、喫煙は皮膚への血液の供給を妨げ、シワを増やします。また歯や爪に嫌なしみをつけます。

もっと深刻な問題は癌です。喫煙に起因する癌は、肺や脳、胃などの体中の器官をおかします。喫煙は、また肺気腫などの肺疾患を起こし、心臓病や脳卒中の原因ともなります。

喫煙を始めてもこれらの健康上の問題はすぐには起こりません。病気によっては何十年とかかるものもあります。それだからといって、病気にならないということではありません。

アメリカ合衆国では、一日に平均1000人が喫煙のために命を落としています。この数字から、タバコがどれほど危険であるかが理解できると思います。

この1000人が死ぬ理由は、喫煙していたからという以外何者でもありません。

## 4：危険性 パート2

タバコによる種々の問題のため、多くの人が、「無煙タバコ」に切り替えました。タバコより無煙タバコの方が安全だと考えたからです。

でも、それは間違いです。

タバコの煙だけでなく、嗅ぎタバコや噛みタバコにも、普通のタバコに含まれているニコチンのような化学物質が含まれていて同様な危険性があります。

もう一度言います。

アメリカ合衆国では、一日に平均1000人が喫煙のために命を落としているのです。1000もの人達が死ぬ理由はタバコ以外全くありません。

多くの子供達は、13才から15才の頃に、喫ぎタバコや噛みタバコを始めています。タバコを吸う子供は、タバコを吸わない子供に比べると、深刻な健康上の問題が比較的若い時期に現われます。

「クローブ」タバコに切り替えた人も中にはいます。このタバコは、強いタバコにスパイスを加えて、味も匂いも甘くしたものです。

このクローブタバコは、匂いは甘いのですが、研究者たちは、普通のタバコ以上に発癌性物質のタールを含んでいると警告しています。だから、クローブタバコは、普通のタバコ以上に危険なのです。

もともと危険なタバコがもっと危険になることをよく考えて下さい。

タバコはもともと健康に良くないのですから。

## 5：理由

タバコを吸い始めることがよいという正当な理由は、何もありません。現に今タバコを吸っている人でもそのように言っています。

もちろん、タバコを吸い始めた人には、それなりの理由があります。格好良く見せたい、大人ぶってみたい、人と違うことがしてみたい、仲間に入れてもらいたいなどがあるでしょう。でもこのような理由は、正当な理由とは言えません。

これまでお話してきたように、絶対にタバコを吸い始めない方が良いという理由は明確です。また、もうすでにタバコを吸っている人には、今すぐ止めるべきであると強く訴えています。

企業の膨大なタバコに関する出費も、もう一つの理由になります。

タバコ会社は、タバコの宣伝のために、毎年何十億ドルも使っています。あなたのお金が欲しいからなのです。あなたがタバコを買い続ける限り、企業はタバコの宣伝をし続けるでしょう。そして、まだタバコを吸い始めていない人に売ろうとしているのです。

「喫煙は嘘で塗り固められた虚像だ」というのが、タバコを吸い始めないほうがよい最大の理由です。

タバコを吸ったら、もっと人気が出たり人に好かれるなんていうのは、全くのでたらめです。タバコの宣伝に出てくる人達のように、楽しくなって何の心配もなくなるなんていうことも、嘘です。

吸い始めたら、現実はそれとは全く反対です。自分自身をタバコに捧げるので、自分自身はタバコに支配されてしまいます。

タバコを吸うかどうか決めるとき、このことを考えて下さい。

どうか、自分自身を安売りしないでください。



タバコの誘惑に対する警告：  
タバコ会社は、喫煙は格好良くて魅力的だとあなたに思っ  
て欲しいのです。だまされしないで下さい。

このパンフレットは、Do It Now Foundation が発行している、健康と薬物乱用に関する出版物の一つです。出版物のすべてをお知りになりたい方は、手紙か御電話で下記まで御連絡下さい。

Do It Now Foundation  
6423 South Ash Avenue, Tempe, AZ 85283  
Tel: (602)491-0393



小東京サービスセンター(LTSC)

タバコエジュケーションプログラム

住所 244 S. San Pedro St., #411  
Los Angeles, CA. 90012

電話番号 213-617-1073

Bill Watanabe 所長

Yukiko Nakagawa

ヘルスエジュケーター

Yuko Nagasaki

アウトリーチコーディネーター

このパンフレットはタバコ税\*健康増進条例(プロポジション 99号)によりロサンゼルス郡保健サービス局禁煙奨励課から資金を得て作成されました。

This material is made possible by funds through the Proposition 99: Tobacco Initiative Tax from the Los Angeles County Department of Health Services.



**Do It Now Foundation**

Box 27568 ■ Tempe, AZ 85285-7568 ■ 602.736.0599

