

喫煙防止教育指導書【改訂版】

CD 付き

幼稚園・小学校・中学校・高校



禁煙推進の会えひめ教材作成プロジェクト委員会

喫煙防止教育指導書の改訂に寄せて

「禁煙推進の会えひめ」代表世話人 大橋勝英

平成17年2月に標記の指導書（CDと解説書）が発行され、県下の全養護教諭ほかに配布されました。その存在は紙面でも報道され、また全国ネットでも広報され非常に大きな反響があり、合計450部が世に出ていきました。

禁煙推進の会えひめの医師・歯科医師のノウハウと、学校現場の先生方の熱意の結晶であります本作品は、小学校低学年・中学年・高学年・中学生用・高校生用ときめ細かく編集されております。その誕生のいきさつと内容は全国的にも例がないのではないかと称賛しておりました。

初版は意気に燃えた多くの方々が集まって、あれこれ大急ぎで内容・形を検討して完成したものでした。この度、一年も経たぬうちに内容のさらなる充実と磨き上げのための改訂が行われました。このスピードの速さに、養護教諭部会の先生方の大変なエネルギーに驚かされております。このエネルギーの源は「子ども達にタバコを吸わせてはいけない、タバコの魔の手から守ってあげなければならない」という熱き教師魂であろうかと思えます。その志の高さには常々敬意を抱いておりました。

子どもをタバコから守る運動は、私の場合は1989年3月12日付の、愛媛県小児科医会表明「タバコの煙から子どもたちを守ろう」から見るすることができます。以下のように記されております。

タバコは喫煙者だけでなく、周りの人達の健康に悪い影響を及ぼします。特に発育期の子どもたちにとってタバコの煙は有害です。子どもたちはタバコの恐ろしさを知らず、タバコの煙に対して無防備です。愛媛県小児科医会は、タバコの煙から子どもたちを生涯にわたり守るため、家庭、学校、地域、行政に働きかけ、喫煙予防に取り組みます。

1. 子どもたちが、タバコの煙にさらされないように
1. 子どもたちの目や耳に、タバコの広告がはいらないように
1. 子ども自身がタバコの害を知り、喫煙者にならないように

「健康日本21」にも2番目の項目に「未成年の喫煙をなくす」とあります。その他、様々な医学会から同様の声明や宣言が数多く出されており、未成年者のタバコ対策がいかに重要で急を要するかが解ります。

1996年、喫煙者であった前クリントン大統領は、自分の子どもがタバコに手を出している事を知って大きなショックを受け、タバコをやめ、「ニコチンを習慣性のある薬物」に指定し、10代の喫煙率を今後7年間で半減させることを目標に、自動販売機の原則的禁止や学校周辺での広告禁止など、厳しい販売・広告規制策を発表しました。一方、わが国のタバコ対策はタバコ産業や財務省等の足のひっぱりや妨害で遅々としており、時間稼ぎのうちにタバコに甘い風潮が巧妙に作り上げられております。

そういう中であつてもタバコ対策世論作りに私達ができる事は多々あります。一つには、歩みは遅いかも知れませんが、子ども達が大人になつてもタバコに厳しい目をもって欲しいという願いのこもったこの指導書が、さらに一層世に評価され、一人歩きして広まることを祈って祝辞とさせていただきます。息のながーいご活動を！

(平成18年1月23日記)

【 目 次 】

1	幼稚園			
		①	エプロンシアター「タバコ大魔王をやっつけろ！」	P 1～3
		①	エプロンシアター「吸わないよ 1本も～タバコ大魔王に だまされない～」	P 4～5
2	小学校			
	低学年	①	「みんなタバコをすわないよ」	授業案 P 6～10
	高学年	①	「タバコは毒主流煙と副流煙の害」	授業案 P 11～18
			(授業で使った実験の方法)	P 19
			ワークシート	P 20
	高学年	②	「タバコ産業にだまされない」	授業案 P 21～27
			ワークシート	P 28
3	中学校			
		①	「喫煙と健康」	授業案 P 29～36
			ワークシート	P 37～38
		②	「タバコをウオッチング」	授業案 P 39～45
			ワークシート	P 46
		③	「吸わない勇氣」	授業案 P 47～53
			ワークシート	P 54～55
4	高校			
		①	保健「喫煙と健康」	授業案 P 56～64
		②	HR「喫煙と健康」	授業案 P 65～71
			ワークシート	P 72
			アンケート	P 73～74
		③	「世界の動きと日本のタバコ事情」	授業案 P 75～85
			ワークシート	P 86
			プリント	P 87～88
			替え歌	P 89
7	編集後記 協力者一覧			P 90

※この教材はWindows版で作成しているため、Mac版を使われている場合、
図や文字のずれがあるかも知れませんので、訂正の上お使いください。

<幼稚園用指導教材> (エプロンシアターの作り方と使い方はCDに入っています。)

①エプロンシアター【タバコ大魔王をやっつけろ！】

登場者	きつね・うさぎ・ぶた・子ぞう・お父さんぞう・タバコ大魔王・ニコチン ・タール・一酸化炭素・お医者さん
-----	---

ナレーション： ここは動物村。今日も動物達が仲良く遊んでいます。

《 動物達を一匹ずつポケットから出しながら、エプロンにはって行く。ぞう父は隠しポケットに入れる。 》

きつね： ねえ、ぶたさん。遊びましょ。

ぶた： はーい。あそぼー。ねえねえ、なにして遊ぶ？

きつね： そうだね～、何しようかな～？

うさぎ： ねえ～。みんな、ぼくも入れて。

ぶた・きつね： いいよ。何して遊ぼうか～。

うさぎ： 3人でサッカーしようか～。

《 ぞうを出す。せりふは動物をエプロンからはずして言う。 》

きつね： あ、ぞうくんだ。

ぶた： ぞうくんも一緒に遊ぼ。

ぞう： (寂しそうに) う～ん・・・

うさぎ： あれ～、ぞうくん、何か元気ないねえ。しょんぼりしちゃって、どうしたの？

ぞう： う～ん・・・あのね、ぼくのお父さんがこのごろすごく怒りっぽくて、何か様子が変わんだよ。

きつね： え～。ぞう君のお父さん変なの～？

ぞう： うん・・・。家にも怒ってばかりだし。それにこのごろのお父さん、なんだか臭いんだ～。それに時々、家からいなくなっちゃうし。

うさぎ： それはおかしいねえ。そうだ！ぼくたちで探偵団をつくって、ぞう君のお父さんの後をついて行こう！

ぶた： うん、そうしよう、そうしよう！

みんな： ♪ 歌

《 動物達をポケットへしまう 》

ぞう： ただいま～。

父ぞう： 今まで何してたんだ～！帰ってくるのが遅いじゃないか！時間を守らない子は、うちには入れない！まったく。あ～イライラする。ちょっとお父さん、散歩してくるから。

《ぞう父隠しポケットへ》

ぞう： (寂しそうに) うん・・・いってらっしゃい・・・。

あ、そうだ。みんな！みんな！SOS,SOSピピピ・・・お父さん、出かけていっ

たよ。

うさぎ： よし、みんなで後をつけて行ってみよう！

きつね： じゃあ、探偵団の出動だ～！

《 動物をポケットにしまって、エプロンの場면을、タバコ大魔王の基地に変えながら、ぞう父出す。 》

ぞう父： こんにちは、こんにちは。いつものおいしいものをいただきに来ました。大魔王さまー、大魔王さまー！

《 ぞう父をポケットに入れて、回りながら大魔王を右手にはめる。 》

大魔王： ♪ジャーンジャジャッジャジャ～～～ン

フフフ・・・オレ様の国によく来たな。お前ももうこれで、タバコ王国の一員だ。ハッハッハッハッハ。

ぞう父： タバコ大魔王さま！早く私に、あのおいしい物をください！

大魔王： おいしい物とはなんだ。

ぞう父： あのと煙の出る、細長くて白いものです。

大魔王： おお、それはタバコというものじゃ。これだろう？

ぞう父： そ、そ、それでございます～！

《 ぞう父がタバコ大魔王のタバコを吸う 》

大魔王： もっともっと吸え～～。

《 煙をはいてぞうにかけて、ぞうを裏返す（茶色） 》

ぞう父： ゴホッ、ゴホッ、ゴホッ……。スッキリしたけど、体に変だぞ？はあはあ。どうしたんだろう。

大魔王： これがオレ様の力だ。お前もこれで、タバコ無しで生きていけないんだ！

《 大魔王消える（後ろの箱の中） 》

ぞう父： ごほ、ごほ、ごほ・・・たすけてくれ・・・

《 森の場面に変える 》

ぞう： お父さ～ん！どうしたの？大丈夫～？

きつね： ぞう君のお父さん、なんだか病気みたいだね？

ぶた： 大変、大変！お医者さんと呼ばなくっちゃ！

うさぎ： お医者さ～ん、ぞう君のお父さんの体、どうなっちゃうの？

《 お医者さんが登場 》

医者： ぞう君のお父さんは、病気になったんだよ。

ぞう君のお父さんは、何を吸ったのかなあ。

そう、タバコの中には毒がいっぱい入ってるんだよ。

《 タバコ模型の中からキャラクターを出しながら 》ニコチン・タール・一酸

化炭素（毒ガス）、こいつらがタバコの中に忍び込んで、ぞう君のお父さんの体の中に入って、悪さをしたんだよ。ぞう君のお父さんはこのまま、ずーっとタバコを吸い続けると、もっともっと重い病気になってしまうよ。

ぞう　：　じゃあ、お父さんが怒りっぽくなっていたのも、タバコのせいなの？

医者　：　そうだよ。ニコチンという毒のせいだよ。

きつね　：　じゃあ、ゴホゴホ咳をしたり、臭い匂いがしたりしたのも？

医者　：　そうだよ。タールや一酸化炭素という、毒ガスのせいだよ。

ぞう　：　え～んえ～ん。ぼくのお父さんがタバコのせいで病気になっちゃうよ～。え～んえ～ん。

うさぎ　：　先生、ぞう君のお父さんにタバコをやめさせるには、どうしたらいいの？

医者　：　そうだね。まずはおとうさんにタバコの毒のことを教えてあげよう。そしてお父さんにタバコをやめてもらうようお願いしよう。病院にはタバコをやめる薬もあるからね。

ぞう　：　先生ありがとう。おうちに帰って、お父さんに話してみます！

ぶた　：　先生さよなら。

《　お医者さん、帰る。　》

ぞう　：　お父さん。もうタバコを吸わないで。

ぞう父　：　ん？タバコか？これはちーっとも体に悪くないんだぞ。

ぞう　：　ちがうよ。今日お医者さんに聞いたんだ。タバコには毒がいっぱい入っていて、ずっと吸っていたらお父さん、もっと病気になっちゃうんだよ。

ぞう父　：　そうなのか？

ぞう　：　そうだよ。お父さん、タバコとぼくと、どっちが大切なの？お父さんが病気になったら、ぼく、とっても悲しいよ・・・

ぞう父　：　そうだな。よし、お父さんも今日からタバコをやめよう。お医者さんのところへ話を聞きに行こうか。

ぞう　：　うん。やったー！！

ナレーション　：　それから、ぞうのお父さんは、お医者さんにタバコをやめる薬をもらって、タバコを吸わなくなりました。

すると、病気が治って、すっかり元気になり、元の優しいお父さんに戻り、子供たちと仲良く遊んでくれました。

《　後ろを向いて大魔王を手にはめる。　》

大魔王　：　くっそ～。もう少しでぞうをオレ様の家来にするところだったのに。途中で邪魔が入ってしまった。あいつめ～。

もっともっとタバコをばら撒いて、この村を乗っ取ってやるぞ。

さあ、みんなもタバコを吸っている人を知らないかい？オレ様の家来にして、タバコ病を広げるぞ～。ワッハッハッハッハ。

【お医者さんが出て、子どもにタバコの害についての復習をする】

< 幼稚園指導教材 > (エプロンシアターの作り方と使い方はCDに入っています。)

②エプロンシアター【吸わないよ 1本も】 ～タバコ大魔王にだまされない～

「タバコ大魔王をやっつけろ！」の道具で演じることができます。小さいタバコを1本作ってください。目安の時間は10分です。

ナレーター： ここは動物村です。ぞう君とうさぎ君はきつねちゃんの家へ遊びに行きました。
ぞう： こんにちは。
きつね： こんにちは。ねえねえ、何して遊ぶ？まんが本もテレビゲームもあるよ。
うさぎ： ぼく、ゲームボーイアドバンス持ってきたよ。
きつね： あそぼ、あそぼ。
ぞう： うん。遊ぼう！
きつね： (タバコを持ってくる) ねえねえ見て。ほら、これ。
ぞう： な、な、何それ。タバコじゃない。どうしたの？
きつね： お父さんの部屋にあったんだよ。この間取ってきたんだ。
うさぎ： そういえばきつねちゃんのお父さん、タバコ吸うんだよね。
きつね： うん。お父さん、タバコを吸う時「ふう～」ってとても気持ち良さそうに吸うんだ。だから私もタバコを吸ってみたいくなっちゃって、吸ってみたんだよ。うさぎくんも吸って見ない？
うさぎ： え、え、ぼ、ぼ、ぼくはいいよ～
きつね： なに言ってるんだよ。みんなで吸えば怖くないよ。1本だけ吸ってみな。
うさぎ： う～ん。(タバコを吸う) ゴホゴホ・・・
きつね： はじめはゴホゴホするけどそのうち慣れるよ。ぞう君も吸ってみな。
ぞう： ぼ、ぼ、ぼくはいいよ～。
うさぎ： なにいい子ぶってるんだよ。ひきょうだよ。
きつね： そうだそうだ。みんなで吸えば怖くないよ。1本だけ吸ってみなよ。
ぞう： う、う、ぼくは・・・
きつね： ほ～ら。
ぞう： (タバコを口につけて捨てる) いやだ！ぼくはいやだ。帰る。
きつね： なんだ。ぞうって勇気のないやつなんだな。
ナレーター： その夜ぞうくんは夢を見ました。

タバコ大魔王の場面に変える。手にタバコ大魔王をつける。

ぞう： わ、ここはどこだ。真っ暗だぞ。
大魔王： わっはっは。ここはおれ様の住みかじゃ。
ぞう： わ～怖いなあ。おまえはだれだ。
大魔王： おれ様か？おれ様はタバコ大魔王じゃ。
ぞう： なんだって？
大魔王： おまえもタバコを吸うとおれ様の仲間になれるぞ。
ぞう： おまえの仲間になんかなってどうするんだよ。
大魔王： おれ様の仲間になって、世界中にタバコを広めるんだ。そしてみんなをタバコ病にして死なせてしまうんじゃ。この世に残るのはおれ様だけってわけさ。はっはっは。
うさぎもきつねもここで暮らしているんじゃ。
ぞう： なんだって？うさぎくんもきつねちゃんもここにいるのかい？お家へかえしてよ。
大魔王： それは無理じゃな。1本でもタバコを吸うと、もう死ぬまでタバコをやめられないんじゃ。うさぎもきつねも毎日毎日タバコを吸っておるよ。
ぞう： え～。

大魔王 : 早くおまえもタバコを吸うんじゃ。そしたらおれ様の仲間になれるぞ。
ぞう : いやだ〜。ぼく、お家に帰りたいよ。早く帰してよ。
大魔王 : 早くタバコを吸え。早く吸うんじゃ。1本だけでいいんじゃ。早く吸え。
ぞう : いやだ、いやだ。こわいよ〜えーん、えーん。

大魔王を外して、森の場面に変える

父ぞう : ぞう太や、ぞう太、大丈夫かい？夢でも見たのか？うなされてたよ。
ぞう : お父さん、こわいよ〜、えーんえーん。
ナレーター : そこでぞう君は、今まであったことをお父さんに話しました。
父ぞう : そうだったのか。きつねちゃんもうさぎ君もタバコを吸っているのか。
ぞう : うん。ぼくも誘われたんだけど、いやだ、って断ったんだ。そしたらぼくの事、勇気のないヤツだって。
父ぞう : そうか。タバコを断ったのは偉かったぞ。それに、タバコを吸う人が勇気があるんじゃないなくて、「嫌だ」って断る人が本当の勇気がある人なんだよ。
ぞう : お父さん、きつねちゃんとうさぎくん、どうしよう。ぼく友達だからほっとけないよ。
父ぞう : そうだな。じゃあ、明日お医者さんのところへ行って3人でタバコの話をおいで。ゆっくり話を聞いて来るんだよ。
ぞう : うん、わかった。
ナレーター : そうして次の日、3匹はお医者さんのところへ行きました。
ぞう : 先生、こんにちは。
医者 : こんにちは。
ぞう : タバコについて教えてください。
医者 : はい。タバコについて教えてあげるから、よく聞いててね。この1本のタバコの中には何十種類、何百種類という毒が含まれてるんだよ。(一つずつ貼りながら)ニコチン、一度吸うとやめられなくなります。タール、がんの元になります。一酸化炭素、体の中の酸素を運びにくくします。このように、毒のあるタバコを毎日吸い続けると、からだの中がどうなっていくのかな。(パネルを見せながら)きれいな肺も毎日タバコを吸うと真っ黒になって、肺がんになってしまいます。血管が詰まって血液が流れにくくなり、指の先が腐ってしまいます。こわいですね。この男の子は子どもの頃からタバコを吸っていたために、17歳になった頃には顎のがんになってしまいました。そして、手術であごの骨をとってしまったのです。
タバコってというのはね、吸っている人だけではなく、周りの人のも同じように害を与えるのよ。でもね、きつねちゃん、タバコをやめる方法を教えてあげるから、お家の人と一緒にもう一度明日、先生のところへいらっしゃい。待ってるからね。
きつね : はい。分かりました、先生。どうもありがとうございます。さようなら。(医師帰る)
あ〜こわかった。こわかった。
ナレーター : こうしてきつねちゃんは次の日、お医者さんのところへ行き、タバコをやめたのです。
ぞう : ねえ、ねえ、みんな。もうタバコは絶対に吸わないでね。
きつね : うん、もう絶対タバコは吸わないよ。さあ、外で元気に遊ぼう。
うさぎ : うん。
ナレーター : こうしてタバコを捨てた3匹は外で元気に遊びました。よかったね。今日のお話はこれでおしまいです。

『みんなタバコをすわないよ』

<授業のポイント>

① 喫煙による害を画像で伝える内容です。

低学年といえばキャラクターを登場させてストーリーを作った授業をよく見かけますが、今回は科学的な事実を前面に出し、映像を見せるような内容にしました。喫煙率が0の今だからこそ、実際の映像から受けるインパクトは、かなり大きいです。この授業を行った後でも、「タバコをすったら駄目よね。」とずっと子どもたちは言い続けます。

② 1時間で主流煙と副流煙の指導を行えます。

1時間で両方の内容を扱っています。

③ 資料に書いている言葉通りに言ってください。

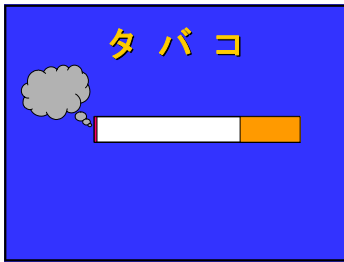
1つ1つがとても力のある資料です。画像を見せるだけ、実験を見せるだけで子どもたちに、インパクトを与えます。インパクトを最大限に与えるために、指導者の説明をできるだけ減らしました。指導者が余計な言葉を話せば話すほど、駄目になります。

④ 副流煙の害のビデオでは補足説明を入れてください。

ビデオでは、「主流煙」「副流煙」という文字が出てきます。低学年の子どもたちには難しい言葉です。補足説明を加えながら映像を見せてください。

⑤ タバコをやめさせる手紙を書く場面では、家族に喫煙者がいる子どもに発表させると、その後の実践につながります。

無理矢理させてはいけませんが、子どもたちを励ましながら発表させると、実際に家族に「タバコをやめてほしい。」と言える子に育ってくれるかもしれませぬ。授業実践を学級通信等に載せ、保護者への喫煙防止啓蒙に役立てたいものです。



【発問】

これは何ですか。(タバコです。)
タバコは体にいいものですか。悪いものですか。

【説明】

タバコは体にとっても悪いものです。
タバコを吸い続けるといろいろな病気になってしまいます。



【発問 説明】

これは、どうなっていますか。足の親指が腐ってしまったのです。こうなったら親指を切るしかありません。タバコを吸い続けるとこんな恐ろしい病気になってしまうのです。



【説明】

ひどくなると、足が腐ったり、手の指が腐ったりしてしまいます。腐ってしまうとこのように切ってしまうのです。タバコを吸い続けるとこんな恐ろしい病気になってしまうのです。



【発問 説明】

これは どうなっていますか。歯茎に「がん」ができてしまったのです。「がん」はときには死んでしまうほどの恐ろしい病気です。タバコを吸い続けるとこんな病気になってしまうのです。



【説明】

この人は肺とのどに「がん」ができてしまいました。
タバコを吸い続けるとこんなに恐ろしい病気になってしまうのです。



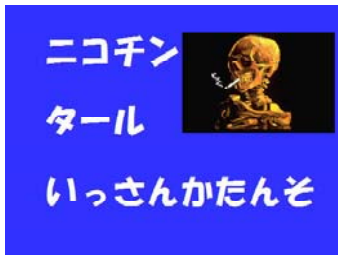
【発問】

なぜタバコを吸い続けると、こんなに恐ろしい病気になってしまうと思いますか。

(予想させる)

【説明】

タバコには200種類の毒が入っているからです。その中でも、たくさん入っている毒が3つあります。



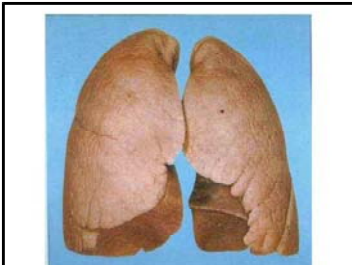
【説明】

ニコチン といいます。とっても強い毒で一度体の中に入るともっとほしくなって、やめられなくなります。(クリック)タール といいます。これが「がん」の元です。(クリック)一酸化炭素 といいます。毒ガスです。タバコを吸う人の近くに行くときさい臭いがするでしょう。それは、これらの毒のせいなのです。毒を体の中に入れるから恐ろしい病気になってしまうのです。

息を吸ってごらん。吐きましょう。(クリック)

【説明】

これは、たばこを吸っていない健康なあなたたちの肺です。今、胸がふくらんで空気が入ったでしょう。胸の所にこの肺があります。それがタバコを吸い続けると・・・



【説明】

真っ黒になってしまいました。タール という毒がたまってしまったのです。

(クリック)

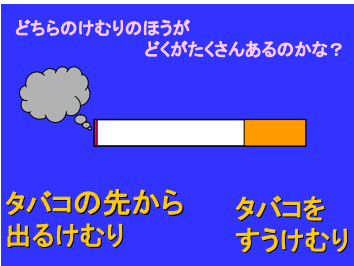
そして、とうとう「がん」になってしまいました。(凸凹のところ)タバコを吸いたいですか？

吸いたくありませんか？



実験①をする

【水の入ったペットボトルにタバコをちぎって入れる。(ゴム手袋をして)】



【発問】

水は何色に変わりましたか。

茶色です。

【説明】

この水の中にはタバコの毒がたくさん溶けています。この水を飲むと、子どもが一人死んでしまいます。皆さんを殺すことができるってもこわい毒が溶けているのです。

(教室中を回って全員にしっかり見せると良い。)

【説明】

灰皿の中にお母さんが吸ったタバコの吸いガラがあります。火が消えているから大丈夫だと思ってちょっとだけ吸いたくなりました。吸いガラだったら吸ってもいいですか。

8歳の女の子がお母さんの吸った後の吸いガラを吸い始めました。すると2週間でタバコがやめられなくなりました。

子どもがタバコを吸うと大人よりもずっとはやくニコチン中毒になってタバコがやめられなくなります。タバコは絶対に吸ってはいけません。大人になってからも吸ってはいけません。

タバコをすわなければ、みなさんは健康な生活を送ることができるのでしょうか。

【発問】

タバコ の先から出る煙とタバコをすう煙とでは、どちらがたくさん毒が入っているでしょうか。

(予想させる。)

タバコの前から出る煙の方が毒がたくさんあります。

ビデオ

「副流煙の方が危険」



(補足説明を入れながら見せる。)

タバコの先から出る煙の方が毒がたくさんある実験です。

【説明】

同じ部屋でお父さんがタバコを吸うと家族のみんながタバコの毒を吸ってしまい、病気になってしまいます。みなさんの家族の中にタバコを吸っている人はいますか。タバコをやめてほしいなと思う人？

お父さんが毎日タバコを吸っています。お母さんも女の子もお父さんが病気にならないかとても心配しています。みんなの力でお父さんにタバコをやめさせたいと思います。今からお父さんにタバコをやめてもらうようにお手紙を書きます。

(発表する。)

※書き方のポイントは「大好きなお父さんが病気になることが心配」という愛情表現と「わたしやお母さんも病気になるから心配」という今日学んだことと、「家族のみんなで応援するからタバコをやめて」と励ましの言葉がはいっていることである。

大人も子どももみんなタバコは吸いません。みんな健康で仲の良い家族だからです。もしみなさんの家族の中にタバコを吸っている人がいたら、今日書いた手紙の言葉を言ってみましょう。きっとタバコをやめてくれますよ。

『タバコは毒 主流煙と副流煙の害』

<授業のポイント>

① 1時間で主流煙と副流煙の指導を行えます。

1時間で両方の内容を扱っています。そのために、内容はかなり多くなっています。テンポよく授業を進めてください。

② 資料に書いている言葉通りに言ってください。

1つ1つがとても力のある資料です。画像を見せるだけ、実験を見せるだけで子どもたちに、インパクトを与えます。インパクトを最大限に与えるために、指導者の説明をできるだけ減らしました。指導者が余計な言葉を話せば話すほど、駄目になります。

③ 視線を絶えず子どもたち全体に向けてください。

40人だったら40人全員の、200人だったら200人全員の目を見ながら授業を進めてください。じっとPCの資料を見ながらの授業では、訴える力が半減します。

④ タバコを吸っている家族に、「タバコをやめてほしい」と伝えるロールプレーを入れています。

伝え方のポイントは「愛情のサンドイッチ」です。

まず、「わたしは、いつも遊んでくれるお父さんが大好きよ。」という感じで、相手のことが好きだ、尊敬しているということを言います。

次に、「でも、きょうタバコの勉強で、タバコにはたくさんの毒が入っていて、がんになるんだって。」と、タバコの害について言います。

最後に「大好きなお父さんが病気になったら心配だから、タバコをやめてほしいなあ。」と、相手のことを心配していることを言います。

場合によっては、具体的な禁煙方法（ニコチンパッチや医療機関の紹介）を入れてもかまいません。

深呼吸して
みましょう。

肺きしゅ



歯肉のがん



深呼吸をしてごらんください。肺に空気が入って息ができます。肺の先に小さな袋があります。そこに空気がたまるから息ができます。

【説明】

これは、肺気腫という病気になった人の肺です。空気を入れる 小さな袋に穴があいた病気です。この病気になると息がしにくくなってとても苦しくなります。

【説明】

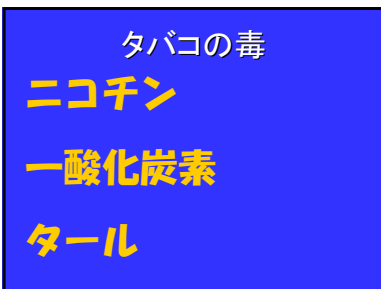
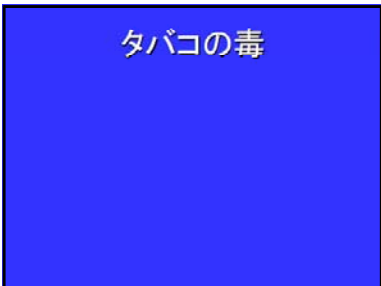
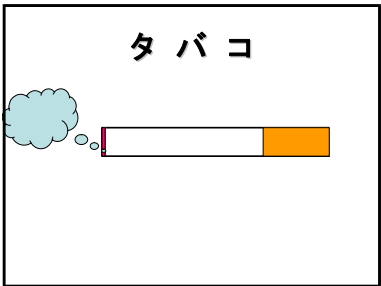
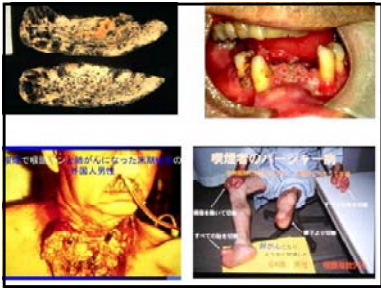
これは歯肉のがんです。

【説明】

肺とのがんができた人です。

【説明】

これはバージャー病といって、手足の血管が詰まったため切断した人です。



【発問】

これらはあることをし続けたためになってしまった病気です。あることとはなんですか。（子どもに答えさせる。）

タバコを吸い続けたからです。

タバコです。

【発問】

タバコには約 200 種類の毒が入っています。その中で特に多いものが3つあります。それは何ですか。プリントに書きなさい。

ニコチン
一酸化炭素
タール

【説明】

ニコチン、一酸化炭素、タールです。わからなかった人は、前を見てワークシートに書きなさい。ニコチンは、麻薬のように一度からだの中に入ると切れた時にイライラする、依存症というものを起こします。一酸化炭素は車の排気ガスと同じです。タールは道路のアスファルトに入っています。

タバコの毒

ダイオキシン
ヒ素
ホルムアルデヒド
カドミウム
鉛
アンモニア、窒素酸化物、…

【説明】

他にもタバコには多くの毒が入っています。ダイオキシン、ヒ素、ホルムアルデヒド、カドミウム、鉛、アンモニア、窒素酸化物などです。聞いたことのあるものはありますか。これらは、法律で食べ物には入れてはいけないことになっています。しかし、口にくわえるタバコの中には入っています。

【実験① タバコをちぎって水に溶かす実験】

水の入ったビーカーにタバコをちぎって入れる。(ゴム手袋をして)

【発問】

水は何色になりますか。

「黄色です。」

「茶色です。」

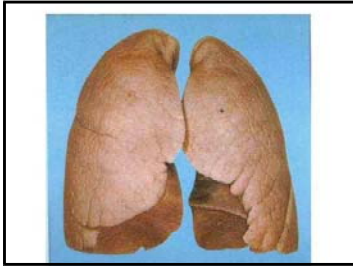
【説明】

タバコには約200種類の毒が入っています。この水を飲みたい人はいますか。タバコを吸っている人はこれを体内に入れているのです。

【説明】

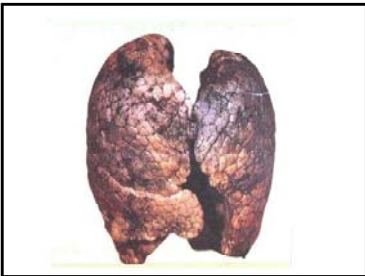
このような毒をとり続けることで、このような病気になるのです。





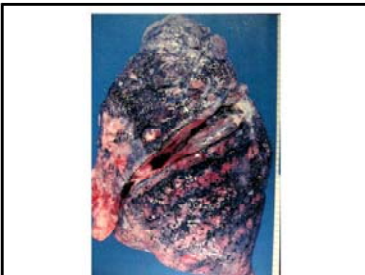
【説明】

これは、タバコを吸っていない健康なあなたたちの肺です。



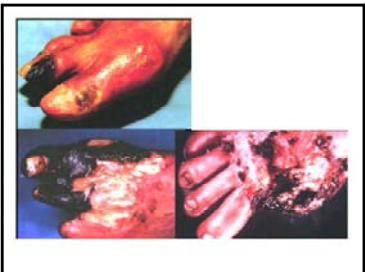
【説明】

これは、タバコを吸い続けたためにタールがたまっています。



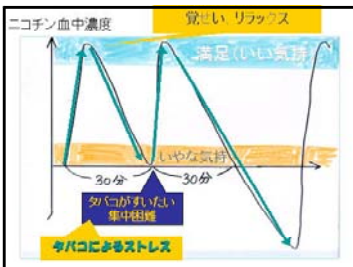
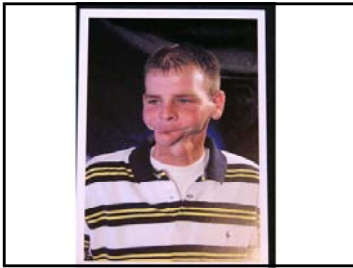
【説明】

がんになってしまいました。



【説明】

これはタバコの毒で血液の流れが悪くなり、血管がつまったために、血管に塊ができたため指が腐ってしまったものです。



「吸いません」

【説明】

この少年は 13 歳から噛みタバコを始め、17 歳であごのがんになったため、手術であごの骨を切ってしまいました。

あなたたちのような成長期にある子どもは、今、新しい細胞が作られて大人になっていきます。この大切な時期にタバコを吸うと、新しい細胞が傷つくため病気にもなりやすくなります。タバコは子どもは吸ってはいけません。大人になっても吸ってはいけません。

【説明】

タバコをおいしそうに吸っている大人を見た事はありませんか。本当においしいのでしょうか。

(クリック)

タバコを吸うと体の中にニコチンという毒が入り、いい気持ちになります。これを覚せい、リラックスといいます。

(クリック)

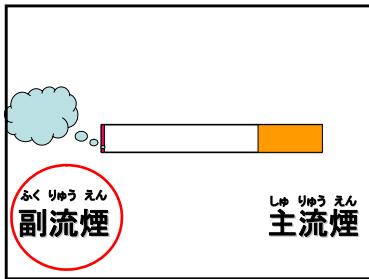
体の中のニコチンが少なくなるといやな気持ちになり、時間がたつとイライラして吸いたくなります。このように、タバコを吸ったら気持ちがいいのではなく、ニコチンがほしくて止められなくなるのです。

(クリック) (クリック)

【指示】

だから、はじめの一本を吸わないことが大切です。もしだれかに「一本吸いませんか?」と言われたら、「吸いません。」と言って断ります。みんなと言ってみましょう。

「吸いません」



ビデオ
「受動喫煙で血管収縮」



【説明】【発問】

タバコには 2 種類の煙があります。吸っている人が体内に入れる煙を主流煙、吸っている人の周りに入る煙を副流煙といいます。では、主流煙と副流煙ではどちらの煙の方が毒が強いでしょう。ワークシートに丸をつけなさい。

人数を確認する。

【実験② 主流煙と副流煙 酸アルカリの実験】

色の変わり方を見ます。青色に変わった方が毒がたくさんあります。答えは副流煙です。

タバコの副流煙の実験です。

たった2秒間、けむりを吸っただけでこのように血液の流れが悪くなります。

(ビデオを見せる)

【説明】

たとえばこの部屋で誰かがタバコを吸っていたら、吸っている人ももちろんですが皆さんの体の中にもたくさんの毒が入るので、このような病気になる恐れが強いです。

【発問】

周りの人にタバコを吸ってほしいですか？

【発問】

家で誰かがタバコを吸っている人？

【説明】

同じ部屋でお父さんがタバコを吸うとお母さんはタバコを吸わなくても、肺がんになる危険が2倍に増えます。

また成長期の子どもはぜんそくになったり、気管支炎になったり

身長伸びが悪くなったり、視力が落ちたり、大人になってがんになりやすいなどの心配があります。

家族の人にタバコを吸って欲しいですか。

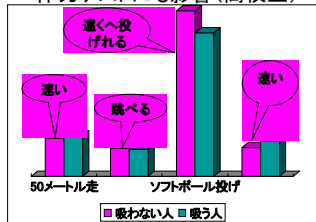
それともやめて欲しいですか。



愛情のサンドイッチ

1. お父さんのことが大好きだよ。
2. タバコには毒がたくさん入っていて、がんになって手や足がなくなったり、死んだりするんだって。
3. 大好きなお父さんが病気になるのはいやだから、タバコをやめてほしい。

体力テストにも影響(高校生)



【説明】【指示】

家庭でお父さんが毎日タバコを吸っています。

家族のみんなは迷惑に思っています。お父さんにタバコをやめてほしいと思っています。今日学んだことを生かして、どのように言って止めさせるか、ワークシートに書きなさい。

(教師と子どもでロールプレーをする。)

【説明】

けんかするように、おこるようになっても聞いてくれません。ポイントは「愛情のサンドイッチ」。

はじめに、お父さんのことが大好きだよと言います。次に、タバコの毒について勉強したことを言います。最後に、お父さんが病気になったらいやだからやめてほしいと言います。

このようないい方を「愛情のサンドイッチ」と言って、お父さんもちゃんと話を聞いてくれます。

【説明】

高校生の体力テストの結果を、タバコを吸っている人と吸っていない人別にグラフにしています。一番記録の良い人を見ます。このように、タバコを吸っていると体力を落してしまいます。

【説明】

イチロー、松井、ベッカム、一流といわれる選手はみんなタバコを吸いません。タバコが体に悪いことを知っているからです。

【指示】

今日の授業の感想を書きなさい。

【実験① タバコを水に溶かし毒物の色を見せる実験】

〈用意するもの〉

- ① タバコ 2 本
- ② ペットボトル 500ml 用 1 本 (水を入れておく。)
- ③ ゴム手袋

〈実験の方法〉

- ① ペットボトルにあらかじめ水を入れておく。(タバコが浸る程度)
- ② 手袋をはめる。
- ③ タバコ 2 本の、フィルターの部分を取り除く。
- ④ そのタバコの紙の部分を裂き、葉をばらばらにして水に溶かす。
- ⑤ ペットボトルをよくふって、色の様子を見せる。

【実験② 主流煙、副流煙の酸アルカリの実験】

〈用意するもの〉

- ① ペットボトル (500ml) 2 本
- ② BTB 溶液
- ③ スポイド
- ④ タバコ
- ⑤ 注射器

〈事前の準備〉

- ・ ペットボトルはミネラルウォーターの容器を乾かしておく。他の飲料の容器でもよいが、よく洗浄しないと実験がうまくいかないことがある。
- ・ 主流煙は注射器で、副流煙はそのまま煙をペットボトルに集めておく。

〈実験の方法〉

- ① 主流煙のペットボトルに BTB 溶液を入れる。(黄色になる)
 - ② 副流煙のペットボトルに BTB 溶液を入れる。(青色になる)
- ※ 主流煙は酸性、副流煙はアルカリ性である。有害物質はアルカリ性なので、副流煙の毒性が強いことが分かる。

「タバコは絶対にすわない」

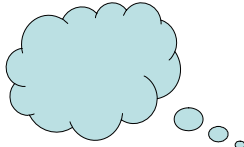
年 組 ()

1 タバコの毒の中で特にたくさん入っている物を3つ書きなさい。

○
○
○

2 しゅりゅうえん主流煙とふくりゅうえん副流煙ではどちらの方が毒が多いですか。あてはまるところに○をつけなさい。

- ① 副流煙 ② 同じ ③ 主流煙



--	--

3 今日学校で学んだことを生かして、毎日タバコをすっているお父さんにタバコをやめさせたいと思います。あなたなら、どのように言いますか。

4 今日の勉強の感想を書きましょう。

--

『タバコ産業にだまされない』

〈授業のポイント〉

- ① **主流煙、副流煙の害を学習した子ども達に、ぜひ学んでほしい内容です。**

主流煙、副流煙の害について学習した子ども達に、次にぜひ学んでほしいのが、タバコ産業の巧みな商法です。タバコ産業が作り出したイメージにだまされ、タバコを吸うのは何となくかっこいいと思いこんでいる子ども達。「ライトや「メンソール」などの言葉にだまされ、軽いタバコなら吸っても大丈夫と思っている子ども達。このような子ども達が、最初の1本を吸ってしまうのです。それこそ、タバコ産業の思うつぼです。タバコ産業は、肺ガンなどで亡くなってしまふ人の代わりに、新しい喫煙者を確保する必要があります。その格好のターゲットが、女性と子どもなのです。

- ② **2つのねらいが盛り込まれています。**

この授業では、2つのねらいが盛り込まれています。前半が「イメージにだまされない」、後半が「軽い、ソフトなどの表示にだまされない」です。このことを授業者はしっかりと頭に入れ、授業を進めてください。

- ③ **じっくり考えさせたいところでは、必ず一度、自分の意見を書かせます。**

時間をとって自分の意見を書かせることで、パッと見ただけでは見えてこなかったことに気付くことができます。ビデオやスライドを見せて説明するだけでは、ただのプレゼンの授業になってしまいます。じっくり考えさせたり、意見を言わせたりする場面を意識して作ることが大切です。

- ④ **感想の内容に配慮します。**

タバコを吸っている身近な人への嫌悪感をもつ子どももいます。「おじさんはいつもタバコを吸っているので、おじさんの肺はあんなに真っ黒になっているのかと思うとすごく気持ち悪くなった」というような感想です。このような時には、愛情に裏付けられたロールプレイを取り入れたり、「おじさんは本当は被害者なんだ。私たちみたいにタバコの怖さを教わることなく吸ってしまったためにとうとう止められずに…」というふうにもっていつてはどうでしょうか。



【説明】

これをぱっと見たときにどう思いますか。これは、チョコレート…ではありません。日本で売られているタバコです。こんなふうに、自動販売機にならんで売られています。とてもきれいで、お菓子みたいですね。

**タバコ
広告**



【発問】

これは、日本のタバコ広告です。パッと見てどう思いましたか。

【説明】

とてもきれいでカッコいいイメージですね。



【説明】

これも日本のタバコの広告です。読んでみます。「ついに四国上陸!」「東京・」福岡で先行発売「爆発ヒット!」「吸いやすい」「ラム香料のほのかな甘さ やわらかな味わい」「思いやりのある男のメンソール」

【発問】

何だかおいしそう...と思った人? 買いたくなかった人?

外国のタバコ



【説明】

これは外国のタバコ。こう書いてあります。「タバコはあなたとあなたの周りの人にひどい害を与える」「タバコを吸うと死ぬ」

タバコは、あなたとあなたの周りの人にひどい害を与える。

タバコを吸うと死ぬ。

ブラジルのタバコ



【説明】

これはブラジルのタバコです。吸ったらどうなるか…分かるようになっています。



【説明】

これもブラジルのタバコです。日本のタバコには、こういう警告は書かれていないのでしょうか。

日本では

あなたの健康を損なうおそれがありますので、吸いすぎに注意しましょう。喫煙マナーを守りましょう。



【説明】

ありました。横の方に小さな字で書いてありました。「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。喫煙マナーを守りましょう。」

タバコの「注意書き」より大きく具体的に

(2004年11月～)



「肺がんの原因の一つ」
「心筋梗塞(こうそく)の危険性を高める」
「乳幼児や子供、お年寄りの健康に悪影響を及ぼす」
など8種類

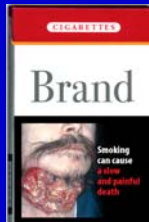
【説明】

しかし、これでは諸外国に比べて表示がやさしすぎるという批判が高まり、2005年から、やっとなような注意書きになりました。タバコは肺がんの原因になる、心筋梗塞の危険性を高めるなど、8種類の警告文が書かれています。

日本のタバコ



EUのタバコ



【説明】

それでも、外国のタバコと日本のタバコ、比べてみてどう思いますか。ノートに違いを書きなさい。

【模範解答】

- ・写真の方がインパクトがある。
- ・小さな文字でかつ、責任が曖昧な表現で書かれているため、インパクトがきわめて弱い。

健康増進法

平成15年5月1日施行

受動喫煙の防止(第25条)

- 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講じるよう努めなければならない。

お願いね 吸ってもいいけど吐かないで!!

【説明】日本でも喫煙による健康被害を無くすため、2003年5月に健康増進法という法律ができました。

この中で公共の場所での喫煙を禁止し、受動喫煙の防止や健康の保持は、国民の責務であると明示しています。

WHOタバコ規制枠組み条約

1. タバコ**広告原則禁止**
2. タバコ包装30%以上に**健康被害警告表示**
3. 健康被害が少ないと**誤解を与える売り方をやめる**
4. 未成年が**自動販売機**を利用できない措置

ビデオ

「オーストラリア
の禁煙CM」

ビデオ

「喫煙で
動脈硬化が加速」

何となくきれい！
かっこいい！
マナーを守れば吸っていい！

【説明】 また、2005年2月にはタバコ規制枠組条約という国際条約が、公衆衛生面では初めて制定されました。
読んでみましょう。

【説明】
さらに、外国は、こんなコマーシャルがテレビでながれます。

【説明】
これも、外国のコマーシャルです。タバコを吸うと動脈硬化になります。

【発問】
日本で、こんなコマーシャルを見たことがありますか？ある人？ない人？

【説明】
日本のタバコは、こんな気持ちになるよううまく宣伝してあります。

【発問】
なぜだと思いますか。

【説明】
そう、たくさん買ってほしいからです。そしてターゲットは、若い女性と、あなたたち子どもなのです。



【説明】

美しいイメージのタバコのポスター。きれいでおしゃれで、女性だったら買ってみたいくなるように作っています。



【説明】

きれいなボディ・ステッカー入りタバコ、子どもや若い女性ねらいは明らかです。



【説明】

このようなイメージにだまされないことが大切です。



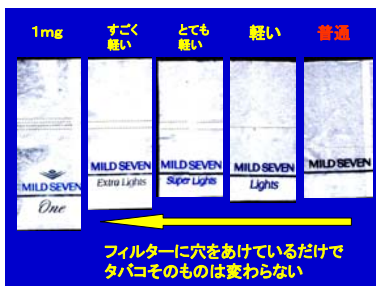
【説明】

ところで、タバコによくこんな言葉がついています。「タール 1mg」「ライト」「マイルド」「ソフト」…日本語にすると、「軽い」「やさしい」「やわらかい」

本当に軽いの？
 タールやニコチンが少ないの？
 あまり体に害がないの？

【発問】

本当に軽いのでしょうか。タールやニコチンが少なくあまり体に害がないのでしょうか。



【説明】

これは、タバコを巻いている紙、フィルターです。（実物を見せ）この部分を広げた物です。右端のが普通のタバコで、左にいくほど軽いタバコになっています。

【指示】

これを見て、分かったこと、気が付いたこと、思ったことを書きなさい。

【説明】

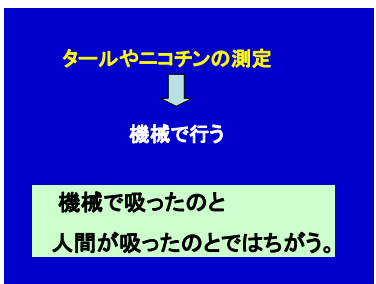
そうですね。軽いタバコというのはフィルターに穴をあけているだけで、タバコそのものは変わらないのです。

【説明】

しかも、タールやニコチンの測定は機械で行うので、機械で吸ったのと人間が吸ったのとでは、吸い込む量がちがいます。

【説明】

ビデオで見てみましょう。



ビデオ

「軽いタバコの嘘」

イメージにだまされない！

「軽い」「ソフト」などの表示にだまされない！

【発問】

今日は、どのようなことを学習しましたか。プリントに書きましょう。

【説明】

イメージや、軽い・ソフトなどの表示にだまされてはいけないということを学習しました。

タバコ会社はねらっている…

イメージで
うその言葉で



ビデオ

「手遅れ」

【説明】

タバコ会社はねらっています。イメージやうその言葉であなたをだましてタバコをたくさん買わせることを…。でも忘れないで！タバコはあなたの肺をこんなにしてしまうことを。

【説明】

(ビデオを見せた後) 人生をやり直せるのなら、タバコは吸わないと言っていました。でも人生はやり直せないのです。がんになってしまったらでは遅いのです。

【指示】

授業の感想を書きなさい。

『喫煙と健康』—タバコの害を中心に—

<授業のポイント>

① タバコの害についての知識を中心に学習する。

中学校は3時間分の教材を作成。

まず1時間目としてタバコの有害物質が人体にどのような影響を与えるかを中心に学習していく内容にした。保健体育科、保健分野「健康な生活と病気の予防『喫煙と健康』」の授業で活用できるものである。教科書の内容に沿ってわかりやすい資料やリアルな映像を選択している。

② 学習した内容を確認しながら進める。

スライドを見ながらワークシートに書き込みを行うという方法で授業を進めていく。説明の後、各自でワークシートに丁寧に記入し理解を深める。

③ 知識が行動に結びつくよう次の時間に繋げる。

ヘルスプロモーション（人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス）の視点から、生涯にわたって健康な生活していくためには、正しい知識や情報を身につけ、よりよい行動の選択ができる能力を養うことをねらいとしている。中学校1で学習した内容が次時（中学校2、中学校3）の指導に繋げていけるようにしている。

中学校1

喫煙と健康

～タバコの害～



今日はタバコの害と副流煙について学習していきましょう。

あなたは将来、タバコを吸いますか？

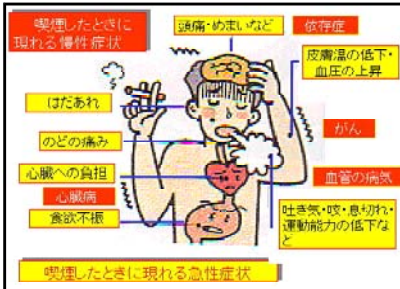
吸わない

吸うかもしれない

【指示】あなたは、将来、タバコを吸うと思いますか？「吸わない」「吸うかもしれない」どちらか、その理由をワークシートに書いてみましょう。何人かの人に発表してもらいましょう。（理由をまとめる）

タバコの害は？
～知っているだけあげてみよう～

【指示】たばこの害で、まずは自分のワークシートに思いつくものを書き出してみよう。タバコの害で知っているものを発表してください。（生徒からでてきた意見をまとめる。）



【説明】たばこを吸った時に体に急に現れる症状は 肌あれ、のどの痛み、心臓への負担、食欲不振、頭痛・めまい、皮膚温の低下・血圧の上昇、吐き気・咳・息切れ・運動能力の低下などがあります。また、慢性の症状として現れてくるものに、心臓病・依存症・がん・血管の病気などがあります。

タバコの有害物質

- ・400種類以上の化学物質
- ・200種類の既知の有害物質
- ・60種類の既知の発がん物質

- ・ニコチン
 - ・一酸化炭素
 - ・タール
- ← タバコの三大悪

有害物質は他にも、タイオソニン(二本葉煙草から出る煙草特有の有害物質)、上毒(後述のニコチン・タール)、ホルムアルデヒド(シックハウスの原因)、ガゼリン(タバコイボ)、癌(子根の腫瘍)、窒素酸化物、ベンゼン...

タバコは「毒の缶詰」

【説明】タバコの煙には分かっているだけでも、400種類以上の化学物質が含まれています。そのうち200種類以上が有害物質です。また、60種類以上の発がん物質も確認されています。ニコチン、一酸化炭素、タールはタバコの三大悪と言われています。まさにタバコは毒の缶詰です。今日はニコチン、一酸化炭素、タールについて詳しく学習していきましょう。

ニコチン

血管収縮
皮膚温が下がる
血液の流れが悪くなる

依存性(中毒)
やめられなくなる(依存症)

【説明】まず、ニコチンです。ニコチンが体の中にはいると、すぐに現れる急性影響として血管が収縮します。そのため、血液の流れが悪くなり、皮膚の温度が下がります。さらに、血圧が上がるので、心臓への負担が大きくなります。そのために脈拍が上がったり、作業の能率が下がったりします。また、慢性影響として、やめられなくなってしまい、依存症となります。



【説明】<ビデオ>「受動喫煙で血管収縮」
タバコの煙を吸うと血管がどうなるのか、ウサギで実験したビデオを見てみましょう。
血液の流れがかなり悪くなるのがわかります。

アセチルコリンに似たニコチンが 思考・行動を支配する

(脳内物質)
アセチルコリン

≠

(有害物質)
ニコチン



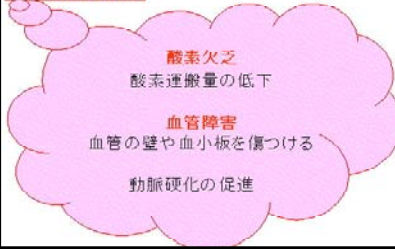
【説明】人間の体にはアセチルコリンという神経を伝える物質があり、これはニコチンとよく似ています。タバコを吸ってニコチンが体に入ってしまうとこの大切なアセチルコリンが出なくなってしまいます。



【説明】そして、アセチルコリンが出なくなってしまった状態で、ニコチンが切れると頭が働かなくなり、落ちつかず、いらいらしてきます。それでまた、タバコを吸ってしまう。一時的にニコチンが神経に働きかけるので、落ち着いたような気分になります。ところが、時間がたちニコチンが少なくなってくると、落ち着かず、イライラしてきます。そこでまたタバコを吸ってしまいます。これがニコチンの中毒症状です。アセチルコリンは、タバコを吸わないで、ニコチンが体の中に入らないようにすると、1～2週間でまた出るようになり、脳が正常に働いてくるといわれています。

【指示】それでは、今学習したことをワークシートにまとめましょう。

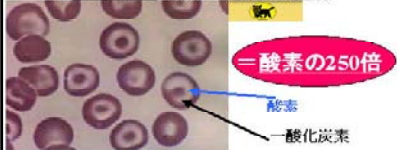
一酸化炭素



【説明】 次に一酸化炭素についてです。急性影響としては、一酸化炭素は酸素の運搬量を低下させます。慢性影響としては、血管の壁や血小板を傷つけて動脈硬化をおこします。そして、これが原因で、様々な病気を引き起こしてしまいます。

一酸化炭素の怖さ

COとヘモグロビン(酸素の宅配便)の結合力



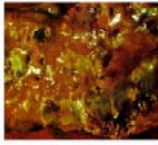
常にかからだは酸素が足りない

【説明】 この図は一酸化炭素の怖さをあらわしています。一酸化炭素は酸素を運ぶヘモグロビンとの結合力が強いため、タバコを吸うと酸素不足の状態になってしまいます。

血管の内側はこんなに違う

非喫煙者の綺麗な大動脈

喫煙者の大動脈



動脈硬化のため血管が詰まったり破れやすい

【説明】 この写真はタバコを吸う人とタバコを吸わない人の血管の内側を撮ったものです。長い間タバコを吸い続けると、このような状態になり、血管が詰まったり破れやすくなります。

バージャー病

足が腐ってもタバコをやめられない



【説明】 これはバージャー病という病気になった人の写真です。足先にいく血管が詰まって組織が腐っています。

【指示】 それでは、一酸化炭素についてワークシートにまとめましょう。

タール

喉の繊毛を傷つける
発がん物質の粒子の固まり

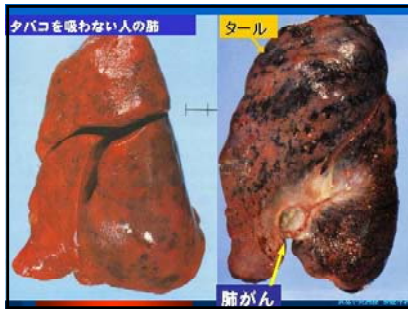
発ガン性物質を数多く含んでいる
(約60種類以上)

【説明】 次にタールについてです。タールの急性影響としてはのどの繊毛が傷ついて、働きを悪くさせてしまいます。

そして、約60種類のがんになりやすい物質を含んでいるため、長期間タバコを吸うことで、がんになる確率が高くなります。



【指示】 <ビデオ>「1年分のタール」
タールの中には発がん物質が含まれています。ビデオ
でみてみましょう。



【説明】 右の写真はタバコを吸っている人の肺、左は
吸っていない人の写真です。
タバコを吸っている人の肺はタールで真っ黒になって
います。ここにがんができています。



【説明】 気管の繊毛です。
タバコを吸うことで、右の写真のように気管が傷つけ
られるため、痰が出にくくなったり、かぜをひきやす
くなったりします。
【指示】 タールについてワークシートにまとめましょ
う。



【説明】 これは、健康な歯ぐきです。



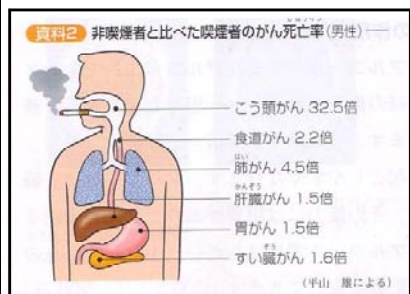
【説明】 タバコを吸ったために歯ぐきの色も変わり、
歯周病になっています。



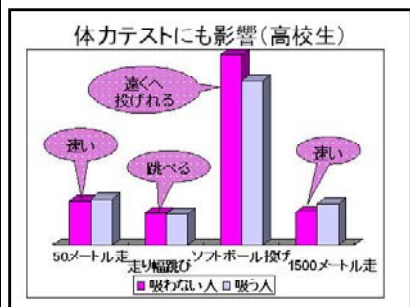
【説明】 歯も歯ぐきも相当蝕まれ、がたがたです。



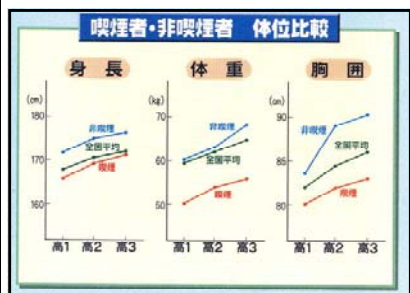
【説明】 これは歯肉がんになってしまった人の写真です。



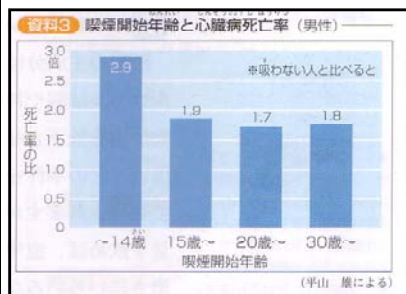
【説明】 この図はタバコを吸わない人と比べた場合のがん死亡率を表しています。
特に肺がんでは4.5倍、喉頭がんでは32.5倍という高い死亡率になっています。



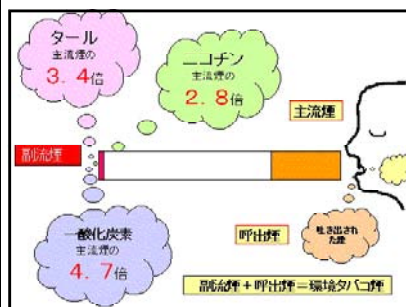
【発問】 これは、タバコを吸うと高校生の体力にどのような影響がでるかという資料です。
この資料を見て、どんなことがわかるでしょうか？
【説明】 50メートル走、走り幅跳び、ソフトボール投げ、1500メートル走ともに吸っている人の方が体力が落ちていることが分かります。



【説明】 このグラフは、タバコを吸う人と吸わない人の体位を比較したものです。体位も吸わない人の方が勝っているのがわかります。



【説明】この図は喫煙開始年齢と心臓病死亡率を表したものです。タバコを吸い始める年齢が早いほど、心臓病の死亡率が高くなっていることがわかります。また、成長期である未成年からタバコを吸い始めると、健康への悪い影響を強く受けます。そして、喫煙の期間が長くなるので、病気になる危険性が高くなっているのです。



【説明】タバコの煙には、三種類あります。タバコを吸う人がフィルターを通して吸う煙は何と申すでしょう？そう、主流煙です。タバコの中から出る煙は何と申すのでしょうか？副流煙です。それではタバコを吸った人がはき出した煙を何と申すのでしょうか？呼出煙といいます。副流煙の中にはたくさんの害が含まれています。ニコチンは主流煙の2.8倍、タールは主流煙の3.4倍、一酸化炭素は主流煙の4.7倍も含まれています。副流煙と呼出煙を合わせて環境タバコ煙といいます。

子供の前でタバコを吸うと・・・

悪影響

- ・乳幼児突然死症候群が増える
- ・喘息・呼吸器疾患・中耳炎・副鼻腔炎・・・が増える
- ・病気になるが増える
- ・身長伸びが悪い
- ・視力が落ちる
- ・知能の発達が悪くなる
- ・大人はタバコを吸うものだと思いこんでしまう
- ・自分がタバコを吸うようになる

【説明】子どもの前でタバコを吸うと、こういった弊害があります。子どもに限らず、非喫煙者にとって受動喫煙は迷惑以外の何ものでもありません。



【説明】このような家庭で育てられる子どもは大変です。逃げ場のない子どもは受動喫煙によって先のスライドで示したような害をおおむりします。このような家庭はありませんか？家の中で飼われているペットも受動喫煙で病気になるといわれています。妊娠中のお母さんの喫煙によって胎児にも影響があります。生後まもなくのころは、母親の喫煙の影響が一番です。特に母乳栄養児には顕著にその結果が現れます。母乳の中にもニコチンなどの成分が出てきます。

また、受動喫煙とは別ですが、乳児の誤えん事故の約半数はタバコが原因といわれています。



【指示】 <ビデオ> 「副流煙の方が危険！実験映像」
主流煙と副流煙の毒性を比べたビデオがあります。見てみましょう。



【説明】 これは、夫が毎日、20本以上タバコを吸う妻の肺がんの死亡率を表しています。夫が吸わない場合と比べて1.91倍だという調査結果が出ています。禁煙者は周りの人の健康により大きな影響を与えているということを忘れてはいけません。

受動喫煙に安全なレベルはない (WHO)

あっ、クサイ・・・！
その瞬間に受動喫煙

【説明】 「あっ、臭い」とタバコの臭いを感じた瞬間に受動喫煙は始まっていると言われています。



【説明】 松井、イチロー、ベッカムなど、一流選手といわれている人は、タバコを吸いません。それは、タバコがどんなに悪影響を及ぼすかをよく分かっているからです。

【指示】 今日は学習して、あなたの考えは変わりましたか？考えをまとめてみましょう。

【 喫煙と健康　－タバコの害－】 中学校1 学習プリント

年　　番　　氏名（　　　　　　　　　）

1　あなたは将来タバコを吸いますか？

- ・吸わない
- ・吸うかもしれない

< 理由 >

2　知っているタバコの害（知っているだけかいてみよう）

3　次の有害物質の体に及ぼす影響についてまとめましょう

ニコチンの害

一酸化炭素の害

タールの害

4 喫煙が周りに及ぼす影響には、どんなことが考えられますか

今日の授業の感想を書きましょう

『タバコをウオッチング』—タバコ産業を中心に—

〈授業のポイント〉

① タバコの害について学習した後で実施する内容としています。

タバコの害については深く触れていません。タバコの害の知識がある上で実施するのが効果的です。

② 考える時間を充分に取ってください。

受け身で情報を聞いて考えるだけでなく、提示された資料からタバコ産業の方向性や日本と諸外国との違いを読み取り、正しい判断力と実践力を身につけることをねらいとしています。

自らの気づきが行動化への礎となる授業を目指します。

③ 班を編成して考えさせることも効果的です。

より多くの意見を出させるため、意見が出やすい雰囲気作りが大切です。そのため的手段として、班活動を利用するのは効果的です。

④ 子どもが持っている常識を破りましょう。

一つ一つの資料をゆっくり見せ、子どもたちが今までに持っているタバコについての常識（何となくインプットされている肯定的なイメージ）を打ち破ります。メディアによって作られたものを破って、世界に目を向けさせます。



【発問】 この広告を見てイメージする言葉を答えましょう。

「おやし」「男性的」「労働」などです。

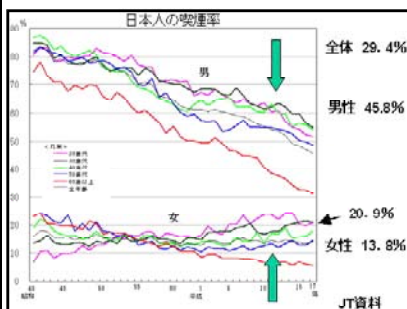


【発問】 では、こちらの広告はどうでしょうか。どのような言葉が浮かびますか。

「女性的」「やさしい」「きれい」などです。



【説明】 左は昔のタバコ広告、右は今のタバコ広告です。タバコ会社は、約 45 年の間に広告のイメージをこのように変えました。

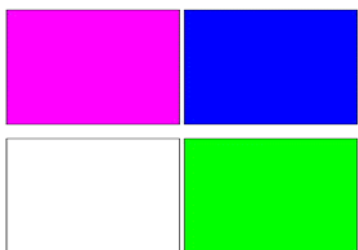


【発問】 タバコ会社が広告を変えてきたのには、ある作戦がありました。このグラフを見て、その作戦を予想しましょう。

【説明】 タバコ会社の作戦は成功しました。日本の男性の喫煙率は低下してきますが、女性は増えてきます。特に 20 代の若い女性の喫煙率が高くなっています。



イメージする色は？



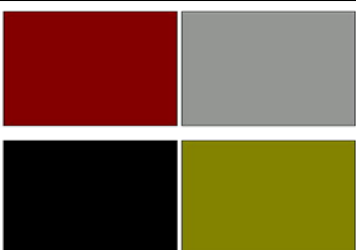
【発問】 これも今のタバコ広告です。この広告を見てイメージする色を答えましょう。

【説明】 ピンク、青、白、緑などです。



【発問】 このペットボトルの中にはタバコの煙が入っています。少しだけ臭いをかいで、タバコをイメージする色を答えましょう。

* 少量の水を入れたペットボトルに副流煙を入れ、数日置く。



【説明】 茶色、灰色、黒、黄土色 などです。

タバコの有害物質

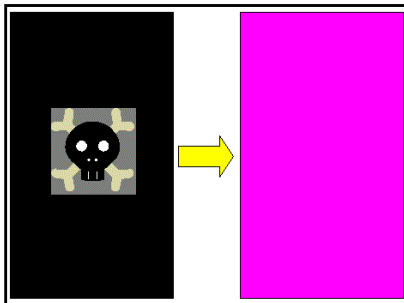
- 4000種類以上の化学物質
- 200種類の既知の有害物質
- 60種類の既知の発癌物質
- ニコチン・一酸化炭素
- タール・ガス成分



有害物質は例えば、ダイオキシン（ごみ焼却場から出る煙より3～18倍の高濃度）、ヒ素（和歌山カレー事件）、ホルムアルデヒド（シックハウス）、カドミウム（イタイイタイ病）、鉛（子供の脳に蓄積）、窒素酸化物、ベンツピレン…

•まさに、タバコは「毒の缶詰」

【説明】 実際のタバコはこの臭いのおおりに、また、今まで学習してきたとおり毒の缶詰です。



【説明】 それを、よりたくさん売するために、黒い物にピンクの洋服を着せているようなものです。

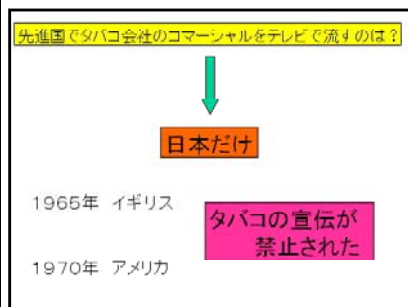


【説明】 これはタバコの自動販売機です。若いあなたたちが手にとりやすいように、飲み物の横でまるでお菓子のようになっています。



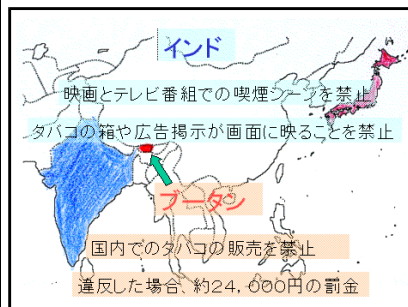
【発問】 先進国で タバコの自動販売機がある国は、どこでしょう。

【説明】 日本とドイツだけです。日本には63万台ものタバコの自動販売機があり、その売上はドイツの3倍にもなっています。



【発問】 先進国で、タバコ会社のコマーシャルをテレビで放送するのはどこでしょうか。

日本だけです。例えば 1965 年にイギリスで、1970 年にはアメリカでタバコの宣伝が禁止されています。



【説明】 インドでは、映画やテレビの中でタバコが写ることさえも禁止されています。また、ブータンという国は国内でのタバコの販売を禁止しています。違反した場合は約 24,000 円の罰金が課せられます。



【説明】メディアから無規制に流れてくる映像に、惑わされてはいけません。



【説明】これは日本のタバコです。パッケージに文字が書いてあります。読んでみてください。



【説明】これは外国のタバコです。このEUのタバコには、文字と一緒にこのような衝撃的な写真がプリントされています。タバコによる健康被害という情報をわかりやすく表示しているのです。



【説明】さらに強烈に、このようなタバコもあります。



【発問】外国のタバコの警告文を訳してみましよう。
【説明】「喫煙はあなたを殺す」。



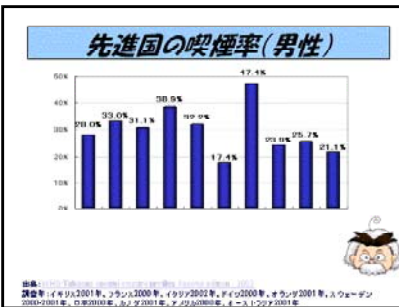
【発問】 こちらも訳してみましよう。
 【説明】 「タバコは心臓破りだ」「ぼく達に毒をもらないで」と書いてあります。



【発問】 よく見たことのあるタバコですが、これは外国で売られています。「SMOKING KILLS」と書いてあります。なんと訳しますか。
 「吸うと死ぬ」と書かれています。もし日本語でこう書かれていたらどうでしょう。



【説明】 タバコの値段をみてみましょう。日本のタバコの値段は、1箱約 300 円です。イギリスで 1箱約 800 円、ニューヨークでは 1箱約 1000 円もします。



【発問】 このように、日本と外国ではタバコ広告やパッケージ、値段などに大きな違いがあります。当然、この違いは喫煙率にも現れています。このグラフを見て、日本、アメリカ、イギリスの喫煙率を予想しましょう。
 正解はこのようになっています。
 日本とドイツが高くなっているのはなぜですか？自動販売機とも関係がありそうですね。



健康増進法

平成15年5月1日施行

受動喫煙の防止(第25条)

- **学校**、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、**受動喫煙を防止するために必要な措置を講じるよう努めなければならない。**

お願いね 吸ってもいいけど
吐かないで!!

【説明】日本でも喫煙による健康被害を無くすため、2003年5月に健康増進法という法律ができました。この中で公共の場所での喫煙を禁止し、受動喫煙の防止や健康の保持は、国民の責務であると明示しています。

WHOタバコ規制枠組み条約

2003年5月

1. タバコ**広告原則禁止**
2. タバコ包装**30%以上に健康被害警告表示**
3. 健康被害が少ないと**誤解を与える売り方をやめる**
4. 未成年が**自動販売機**を利用できない措置

【説明】また、2005年2月にはタバコ規制枠組み条約という国際条約が、公衆衛生面では初めて制定されました。読んでみましょう。



喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。疫学的な推計によると、喫煙者は肺がんにより死亡する危険性が非喫煙者に比べて約2倍から4倍高くなります。

日本の人々の健康を守っていく仕事をするとしたら、タバコのパッケージにはどのような警告文を載せますか。

【指示】もしあなたが日本の人々の健康を守っていく仕事をするとしたら、タバコにどのような警告文を載せますか。ワークシートに書きましょう。

発表させる。

【指示】今日の学習の感想を書きましょう。

中学校2ワークシート

「タバコをウォッチング」

年 組 番 氏名

- 1 あなたは、日本人の健康を守るため活動していくプロジェクトチームの一員に選ばれました。タバコのパッケージにどんな警告文をのせますか？

- 2 今日の授業の感想を書きましょう。

『吸わない勇気』—ロールプレイを中心に—

<授業のポイント>

① リアルな映像や資料で再確認する。

タバコが及ぼすマイナス面（・健康への害・経済的な損失・人に迷惑をかける）についてリアルな映像や資料で再確認する。

② なぜタバコを吸ってしまうのか考える。

害があるということがわかっているのにタバコを吸ってしまう人がいる（やめられない人がいる）ということを考える。

本当のタバコの害や怖さを知らないためにやめようという意志をもてないということ。また、依存性のためにやめられなくなっているということを知る。

③ ロールプレイを通して生徒の意欲を高める。

最初の一本を吸わないことが大切だということを認識し、ロールプレイを通して「吸わない勇気」への実践化のための生徒の意欲を高める。

④ 喫煙率を低下させるための対策を考える。

日本は諸外国に比べて喫煙率が高いということを知り、喫煙率を低下させるためにはどのような対策があるか考え、意見を出し合う。

⑤ 夢の実現に繋げる。

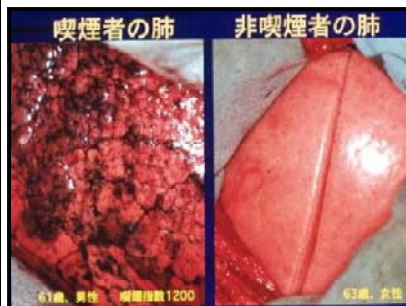
正しい知識を身につけ、自分自身でよりよい行動を選択していくことが夢の実現に繋がっていくことであると実感する。

中学校3

吸わない勇氣



今日は喫煙と健康「吸わない勇氣」というテーマで皆さんに考えていって欲しいと思います。タバコによって健康をおかされてしまったいくつかの写真、映像を見てください。



【説明】これは、タバコを吸い続けた人の肺です。こちらはタバコを吸っていない人の肺です。一目瞭然で肺がどれだけおかされているかわかります。



【説明】歯肉、歯が蝕まれています。



【説明】これは歯肉がんになってしまった人の写真です。



【説明】 これはバージャー病という病気になった人の写真です。足先に行く血管が詰まって組織が腐っています。



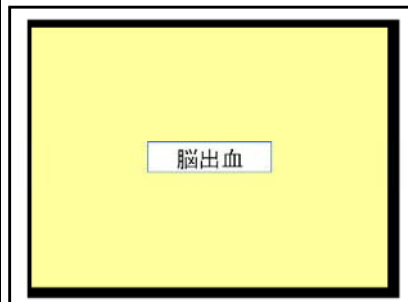
【説明】 これもバージャー病という病気になった人の写真です。



【説明】 バージェャー病で足や手の指など切断されています。



【説明】 肺がボロボロになっていきます。



【説明】 脳出血を起こしています。



【説明】女性にとっては大敵です。しわ・しみができ、たるみはりがなくなり、口の周りにも深いしわができ、歯や歯ぐきが黒くなり、臭い息もでてきます。

タバコによる経済損失

・ 超過医療費	
直接喫煙によるもの	12,940 (億円)
受動喫煙によるもの	146
・ 労働力の損失	
直接喫煙による入院・死亡	57,916
受動喫煙による入院・死亡	1,144
たばこ火災による入院・死亡	84
合計	71,540 億円

【出典】平成14年10月14日「たばこ喫煙者の健康・生産性に関する調査研究」(長瀬裕司研究員(主任研究者 産科病棟))

【説明】経済面で見てみます。タバコによる経済損失は医療費や労働力の損失を合わせて、年間 71,540 億円とされています。

タバコによる儲け

・ たばこ税	19,000 億円
・ 日本たばこ産業内部留保	1,600 億円
・ 日本たばこ産業賞金	1,900 億円
・ 関連他産業利益	3,300 億円
・ 関連他産業賞金	1,700 億円
・ 上記の合計	27,500 億円
(平成15年度)	46,251 億円

【説明】タバコによる儲けはタバコ税など、このような内訳で、年間 27,500 億円になっています。

差し引き

(タバコによる経済損失) (タバコによる儲け)
71,540 億円 - **27,500 億円**

44,040 億円の損失

タバコのために使われた無駄なお金が使われている

【説明】タバコによる経済損失からタバコによる儲けを差し引きしてみると、なんと、44,040 億円の損失になります。タバコのためにこれだけ無駄なお金が使われているということなのです。

タバコ代にいくらかかる？

- ・ 1箱280円 × 365日 = 102,200円
- ・ 102,200円 × 10年 = 102万2千円 (約100万)
- ・ 40年で400万円



【質問】さて、タバコ1箱を280円として、1日1箱ずつ吸っている人が40年間吸い続けるとしたら、どれくらいのお金があるのでしょうか？

【説明】1年間で102,200円、10年間で1,022,000円、約100万円として、40年間吸い続ける人ならば、400万円となります。高級車や4カラットのダイヤが買えます。

タバコのマイナス面は・・・？

- 健康を害する
- 経済的な損失
- 人に迷惑をかける

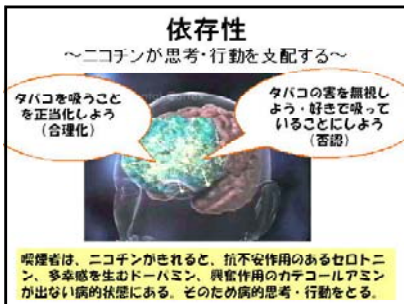
【発問】 タバコのマイナス面は何でしょう？

【説明】 まとめると・健康を害する。・経済的な損失。
・人に迷惑をかける。ということになります。



【質問】 体にも悪い、お金もかかる、人に迷惑もかける・・・なのにどうしてやめられないんでしょう？

【説明】 本当のタバコの害や怖さを知らないためにやめようという意志をもてないのです。また、依存性のためにやめられなくなっているのです。

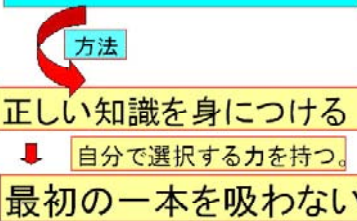


【説明】 依存性とは、どんなことなのでしょう？ニコチンが体内に入ると、「タバコを吸うことを正当化しよう」「タバコの害を無視しよう・好きで吸っていることにしよう」とニコチンが思考・行動を支配してしまいます。そして、ニコチンがきれると、抗不安作用のあるセロトニン、多幸感を生むドーパミン、興奮作用のカテコールアミンという物質が出ない病的状態になり、そのために病的思考や行動をとるようになります。



【説明】 ニコチンが切れると頭がうまく働かなくなり、落ちつかず、いらいらしてくるからまた、タバコを吸ってしまう。この繰り返しがニコチンの中毒症状です。

依存症にならないためには・・・？



【発問】 このような依存症にならないようにするためにはどうしたらいいんでしょうか？

【説明】 タバコに関する正しい知識を身につけ、自分の行動を選択する能力をもち、最初の1本を吸わないことです。

喫煙のきっかけ

- 皆がすっているから (仲間意識)
- ボーイフレンドが吸っているから (格好付け)
- タバコを吸うてかっこいい (格好付け)
- タバコを吸う方がセクシー (格好付け)
- 太りたくないから (誤った知識)
- 大人になった気がするから (背伸び)
- 規則を破るために (反抗心)
- どうなるかやってみよう (好奇心)
- 両親だって吸っているから (身近な人の影響)
- 俳優さんがおもしろそうに吸っているから (マスコミ)

ロールプレイ

友だちにタバコを勧められたらどうする？

「一本くらい平気だよ。」

「みんなすっているよ。」

「タバコも吸えないなんて子どもだな」

「やせることができるよ」

断るポイント

1 とにかく断る

・はっきりと繰り返す。

2 吸わない理由を言う。

・自分が大切にしていることがタバコを吸うことでダメにならないか。
 ・タバコについて勉強してきたことを言う。
 ・友達健康や行動を心配する。

3 相手の言っていることが本当か冷静に考えて反論する。

・みんな吸っているのか、吸わないことが臆病か、一緒に吸うことが仲間のおかしなのか。

【発問】 タバコには害があると分かっているのに吸ってしまうのはどうしてでしょう？どんなことがきっかけでタバコを吸い始めたのだと思いますか？

【説明】 タバコを吸ったきっかけには、次のようなことがあります。

【指示】 もし、あなたがタバコを勧められたら、あなたならどのように断りますか？まず、ワークシートに書いてみましょう。

【ロールプレイ】

実際にロールプレイで、勧める役を先生がしますので、断る役をやってみましょう。

ロールプレイをやってみてどうでしたか？うまく断ることができましたか？感想を聞く。

【発問】 断るポイントとしては、どんなことがありますか？

【説明】 断るポイントとしてこのようなことがあります。

- 1 ・とにかく断る ・はっきりと繰り返す。
- 2 ・吸わない理由を言う。・自分が大切にしていることがタバコを吸うことでダメにならないか。・タバコについて勉強してきたことを言う。・友達健康や行動を心配する。
- 3 ・相手の言っていることが本当か冷静に考えて反論する。・みんな吸っているのか、吸わないことが臆病か、一緒に吸うことが仲間のおかしなのか。

先進国の喫煙率(男性)

日本人の喫煙率は？

①47%

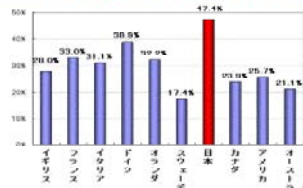
②37%

③27%

出典：イギリス2001年、フランス2000年、イタリア2002年、ドイツ2000年、オランダ2001年、スウェーデン2000-2001年、台湾2000年、カナダ2001年、アメリカ2000年、オーストラリア2001年

【発問】 次は日本と他の国々とのタバコ事情についてみていきましょう。この隠れているグラフは先進諸国の男性の喫煙率を示しています。さて、日本人の男性の喫煙率は何パーセントぐらいだと思いますか？

先進国の喫煙率(男性)



出典: WHO, <http://www.who.int/tobacco>
 調査年: イギリス2001年、フランス2000年、イタリア2002年、ドイツ2000年、オランダ2001年、スウェーデン2000年、日本2001年、カナダ2001年、アメリカ2000年、オーストラリア2001年



【説明】わが国の喫煙率は、男性47%、女性14%で、欧米先進諸国の2倍前後と高率で、女性は20歳の女性の喫煙率が顕著に高くなっています。わが国では年間10万人がタバコが原因で亡くなっており、これは交通事故死者数の10倍です。特に肺がん死亡数は1998年以降我が国のがん死亡数の第1位となり、今も増え続けています。

考えてみよう!

禁煙対策

喫煙率を低下させるためには
 どうすればいいか?

【指示・発問】このようなタバコの害に対し、欧米の先進諸国では国を挙げて禁煙運動に取り組んでいます。日本ではどのような対策でこのタバコの喫煙率を下げ、健康な社会にしていけばいいのでしょうか? 考えてみましょう。

タバコをすすめられても
勇気を出して断る!
タバコを絶対に吸わない!
 そしたら、どんどん**元気**になる!

「**勇気**」と「**元気**」

【まとめ】「あなたがタバコを吸わない理由」をはっきり確認できましたか? 夢や目標を持つことは素晴らしいことです。自分自身の力を発揮するためには、しっかりと自分の考えを持ち、勇気を持って行動することが大切です。タバコをすすめられても勇気を出して断わるんです! 「私(僕)は、タバコを吸いません」と。そしたら、どんどん元気になって、夢へと一歩一歩近づいていきます。元気な心と体で夢を実現させていきましょう。

「吸わない勇気」

年 番 氏名

1 タバコの害って？

- ・
- ・
- ・

2 どうしてタバコをやめられないのでしょうか？

3 ロールプレイ (友達にタバコを勧められたら・・・)

「一本ぐらい平気だから吸って見たら。」

「みんな吸っているよ。」

「たばこも吸えないなんて子どもだな。」

「やせることができるよ。」

4 日本の喫煙率を低下させるためには・・・？

意見・感想

(模範解答例) ワークシート 「吸わない勇気」

年	番	氏名
---	---	----

1 タバコの害って？

<ul style="list-style-type: none">・健康を害する。・経済的な損失。・人に迷惑をかける。
--

2 どうしてタバコをやめられないのでしょうか？

<ul style="list-style-type: none">・タバコの害についての認識がなく、やめる気がない。・依存性でやめられない、
--

3 ロールプレイ (友達にタバコを勧められたら・・・)

「一本ぐらい平気だから吸ってみたら。」

「いいよ。やめられなくなるから、最初の1本は吸わないよ。」

「みんな吸っているよ。」

「みんなが吸っていても僕は吸わないよ。」

「たばこも吸えないなんて子どもだな。」

「立派な大人ならタバコは吸わないよ。」

「やせることができるよ。」

「体の調子が悪くなって食欲がなくなるだけで、健康的じゃないよ。」

4 日本の喫煙率を低下させるためには・・・？

<ul style="list-style-type: none">・タバコの害を訴える。 ・タバコの警告文を強化する。・タバコの値段を上げる。 ・自動販売機をなくする。・タバコを吸えない環境をつくる。 その他生徒の意見

意見・感想

--

『喫煙と健康①』

<授業のポイント>

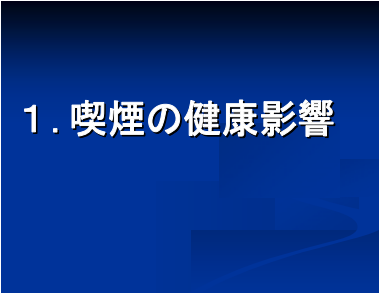
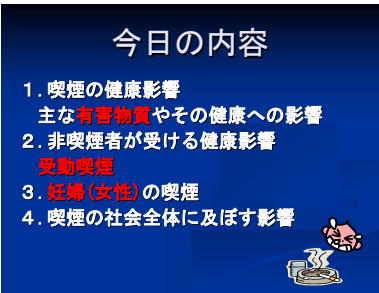
- ① **1時間で喫煙のさまざまな影響について指導ができる。**
 - ・もし自分が喫煙したならどのような問題がおこりうるかを、さまざまな角度から考えられるようになることをねらいとしている。

- ② **喫煙の健康影響について**
 - ・生徒の発表に合わせて一つ一つ確認していく。
 - ・各物質についてグラフや画像を加えて説明することで、体への影響をしっかりとイメージさせる。
 - ・吸い始めるのが早いほど体への影響が大きいことを強調する。

- ③ **非喫煙者が受ける健康影響について**
 - ・主流煙より副流煙の方が有害物質を多く含んでいることを確認し、さらにそれを証明するビデオで受動喫煙の危険性を実感させる。
 - ・喫煙者だけではなく受動喫煙によって身の回りの大切な人の健康まで害し、命を落としてしまう可能性があることを強調する。

- ④ **妊婦(女性)の喫煙**
 - ・妊婦の喫煙または受動喫煙は母体の中で逃げ場のない胎児に多大な影響があることを認識させる。

- ⑤ **社会全体におよぼす影響**
 - ・体への影響以外にどのような影響があるのか考えさせる。
 - ・喫煙によっていかに無駄なお金が使われているかを認識させる。



※この授業案(高校保健)は保健の教科書の内容に沿って作成しました。ノートについては、自校でお使いのものをご活用ください。

【ねらい】
もし自分が喫煙したならどのような問題が起こりうるか、また周りの人・環境にどのような影響が及ぶのか、さまざまな角度から考えられるようになる。

【説明】
喫煙が与える体への影響、社会全体への影響について、この流れで見えていきます。
※1～4を簡単に説明する。

【説明】
では、はじめにタバコに含まれる主な有害物質とその健康への影響を見ていきます。

【説明】
タール、一酸化炭素、ニコチン、これらについてはすでに中学校等で学習したと思います。

【発問】
どの物質からでもかまいません。それぞれ体にどのような影響を及ぼすでしょうか。

※生徒が答えた物質をクリックするので、生徒の答えによって順番が変わります。毎回「戻る」をクリックしてこのスライドに戻ります。

タール

健康な細胞をがん細胞に変化させ(発がん作用)、増殖させる(がん促進作用)。

【説明】

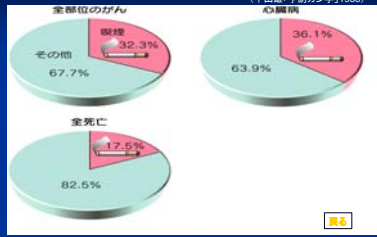
肺がんをはじめ、タールには発ガン作用があり、がん細胞を促進させる作用があります。

【指示】

ノートに書きなさい。

喫煙の死亡への影響の度合い

(平山雄「予防がん学」1988)



【説明】

これは、喫煙の死亡への影響の度合いです。日本において、がんが三大生活習慣病の1つであることは学習しましたね。そして、がんで死亡する人の32.3%がタバコが原因なのです。

※「戻る」をクリックする。

一酸化炭素

- ・細胞が酸素不足になって心臓に負担。
- ・動脈硬化
- ・血管壁を傷つける。

【説明】

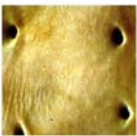
一酸化炭素は、細胞を酸欠状態にし、心臓に負担がかかります。また、血管を通るときにその壁を傷つけ、動脈硬化をもたらしてしまうのです。

【指示】

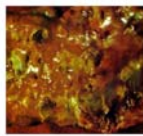
ノートに書きなさい。

血管の内側はこんなに違う

非喫煙者の綺麗な大動脈



喫煙者の大動脈



動脈硬化のため血管が詰まったり破れやすい

【説明】

では、実際の血管の内側を見てみましょう。左が非喫煙者の綺麗な大動脈です。右が喫煙者の大動脈で、動脈硬化のため血管が詰まったり破れやすくなったりします。これが心臓病や脳卒中を引き起こす原因の一つになってしまうわけですね。

【説明】

ニコチンは血管を収縮させ血圧が上昇してしまい、心臓に負担がかかります。そして、一番の特徴は強い「依存性」です。つまり、一度喫煙習慣がついてしまうと自分の意志では、なかなか止められなくなるのです。

【指示】

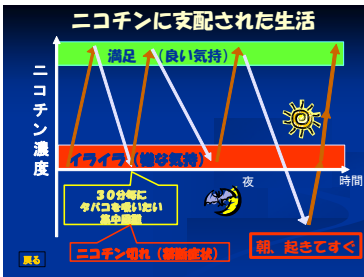
ノートに書きなさい。

ニコチン

- ・血管を収縮させ血圧が上昇
- ・動脈硬化
- ・強い依存性

依存性（中毒性）

- ・麻薬や覚せい剤と同じくらい止めにくい
- ・喫煙者の約7割は止めたいと思っ
ていてもどうしても止められない
- ・決して好きで吸っている訳ではない



シアン化物

- ・気管の繊毛を破壊
- ・慢性の気管支炎や肺気腫

【説明】

タバコの依存性は、その毒性と依存性から法律で禁じられている麻薬や覚せい剤と同じなのです。だから、喫煙者が「止めたい」と思ってもその約7割はどうしても止められないようです。つまり、決して好きですっているのではないのです。

【説明】

次のビデオはアメリカのタバコ会社の元社員が喫煙は喫煙者の意志ではなく、中毒によるものだということを告白したものです。

【説明】

身近に喫煙者がいる人は思い出してください。喫煙者はニコチンが切れるとイライラするため、30～40分毎に補給する必要があります。吸うと良い気持ちになり、時間が経つとまたイライラするのでタバコを吸います。これを一日中繰り返し、寝ている間にニコチン濃度はどんどん低下してしまうので、朝起きてすぐにタバコを吸うわけです。つまり、死ぬまでニコチンに縛られた生活をおくることになるわけですね。

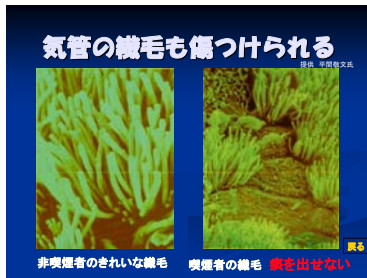
※「戻る」をクリック

【説明】

あまり聞きなれない名前かもしれませんが、シアン化物は、気管の繊毛を破壊します。喫煙者で痰がなかなか出せずに咳き込んでいるのを見たことがありますね。喫煙しつづけると、慢性の気管支炎や肺に穴が開いてしまう肺気腫という病気にかかってしまうのです。肺に穴が開いていると息苦しいに決まっていますね。

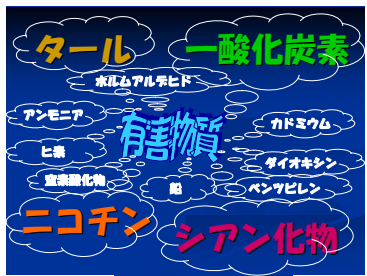
【指示】

ノートに書きなさい。



【説明】
 では、実際の気管の繊毛を見てみましょう。左は非喫煙者のきれいな繊毛です。右は喫煙者の繊毛ですが、短い部分や無くなっている部分が目立ちます。これでは、体内に入ってきた異物を体外に出しにくくなります。だから痰が出しにくくなるのです。

※「戻る」をクリックする。
 ※一つ一つクリックし、簡単に説明していく。



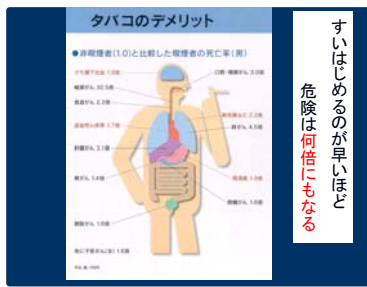
【説明】
 他にも、ニコチンの吸収を助けるアンモニア、イタイイタイ病の原因となったカドミウム、ごみ問題でよく耳にするダイオキシン、シックハウス症候群等で問題になっているホルムアルデヒド、子どもの能に蓄積して知能の発達を遅らせてしまう鉛、酸性雨の原因でもある窒素酸化物、和歌山カレー事件で問題となったヒ素など、タバコを吸うとたくさんの有害物質を体の中に取り入れてしまっているのです。

タバコの有害物質

- 4000種類以上の化学物質
- 200種類の既知の有害物質
- 60種類の既知の発がん物質

結局、タバコは「毒の缶詰」

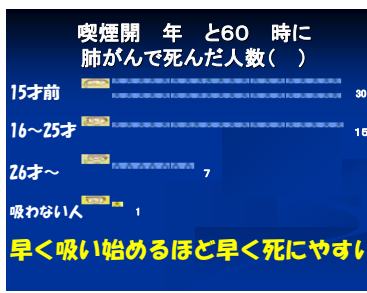
【説明】
 もちろんこの1時間じゃ全てを紹介することができません。つまり、タバコは毒の缶詰なんです。1本では微量の有害物質も体中のいたるところに蓄積され、20~30年後になってがんをはじめとするさまざまな病気に必ずかかってしまうのです。



【説明】
 喫煙は、がんをはじめ、様々な病気になる危険度が増します。喉頭がんについては、32.5倍というとても恐ろしいデータになっています。

【発問】
 そして、吸い始めるのが早いほどその危険は何倍にもなるのです。それはどうしてでしょうか。

【指示】
 ノートに書きなさい。



【説明】
 若ければ若いほど細胞はどんどん成長しています。成長期の体は他からの影響を非常に受けやすいのです。ここにもあるように早く吸い始めると早く死にやすくなるんです。

2. 非喫煙者が 受ける健康影響



主流煙と副流煙の有害物質発生
(フィルタースigarette)

主流煙に対する副流煙の (倍)	
タール	3.4
一酸化素	4.7
ニコチン	2.8
窒素酸化物	3.6
アンモニア	46.3

(生「喫煙と健康」1987年)

副流煙の方が危険！



受動喫煙でも血管が収縮



【説明】

次に、喫煙者の周りにいる人、つまり非喫煙者が受ける健康影響を見ていきます。

【説明】

タバコの手先から立ち上る煙を副流煙、喫煙者が直接吸い込む煙を主流煙といいます。そして、非喫煙者が副流煙と喫煙者が吐き出した煙の両方を吸い込むことを受動喫煙といいます。

【発問】

では、副流煙と主流煙はどちらに有害物質が多く含まれているのでしょうか。

【説明】

正解は副流煙です。ニコチンを吸収しやすくするアンモニアは、46.3倍という恐ろしい数値になっています。

【説明】

実際に副流煙の方が危険であることを証明するビデオを見てみましょう。

【説明】

次は、受動喫煙でも血管が収縮の様子を見てみましょう。

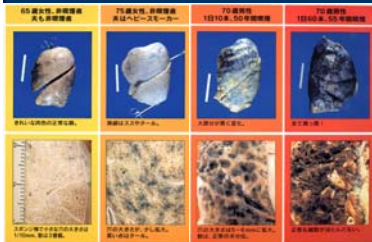
受動喫煙の害

夫が20本以上喫煙する時の妻の肺がん死亡率
(夫が喫煙者である場合を1.0とする)

1. 91倍 (平山雄 1983年)

日本では **年19人が**
受動喫煙で **をおとしている**

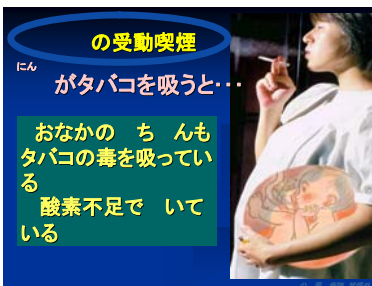
喫煙と肺の変化(上: の変化、:肺気腫)



3. 妊婦(女性)の喫煙



22歳の双子の40歳時を予想した写真。左が喫煙した場合、顔色が悪く、目にしみがなくなり、しみやそばかすが増え、乾燥したしわの多い皮膚になる。歯にはヤニがつき、歯肉の色も悪い。タバコは10年以上老化を促進させる。
(アメリカ Action on Smoking and Health ホームページより)
<http://no-smoking.org/sept01/09-28-01-2.html>



【説明】

受動喫煙がいかに危険かわかりましたね。ここにあるように、喫煙者の近くにいれば、たとえ喫煙しなくても健康への影響が大きいということです。日本では毎年1万9千人が受動喫煙で命を落としているのです。

【説明】

喫煙と肺の変化です。1番左は非喫煙者の肺、1番右は喫煙者の肺です。注目してほしいのは左から2番目の肺です。本人は喫煙者ではありませんが、夫はヘビースモーカーです。受動喫煙によってススやタールがこびりついています。身近に喫煙者のいる人は、知らないうちに自分の肺がこの写真のようになってしまうのです。我慢できますか。

【説明】

次に、妊婦の喫煙について見ていきます。

【発問】

近年我が国では、若い女性の喫煙者が急増していますが、これは22歳の双子の40歳時を予想した写真です。どちらが喫煙者だと思いますか。

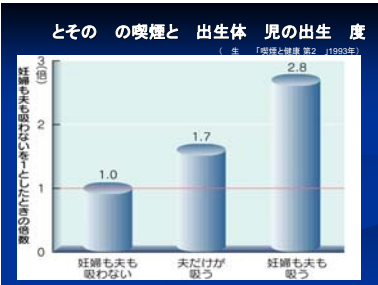
【説明】

もちろん左ですね。顔色が悪く、しみそばかすなども増え、歯にはヤニがついたり、タバコは10年老化を促進させると言われています。

【発問】

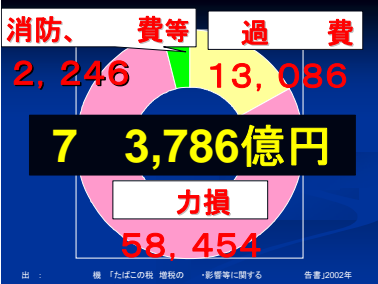
では、妊婦が喫煙するとおなかの赤ちゃんにどのような影響があるのでしょうか。先ほどのような肌のしわやしみやそばかすといった表面的な影響だけでしょうか。(しばらく考えさせる)

の喫煙は
早産や流産をきこ
 す性がある。
 両親の喫煙は
出生体児が生まれ
 る性が高くなる。



4. 社会全体に およぼす影響

タバコは年
 ? 円以上の
 ? を生みだしている。



【説明】
 そんなはずはありません。逃げ場のない赤ちゃんにとって、妊婦の喫煙は究極の受動喫煙です。

【説明】
 赤ちゃんは酸素不足で栄養が足らず、早産や流産を引き起こす可能性があり、低出生体重児が生まれる可能性も高くなります。

【指示】
 ノートに書きなさい。

【説明】
 これは、妊婦とその夫の喫煙と低出生体重児の出生頻度を表したものです。このグラフからも受動喫煙の危険性を確認できます。

【説明】
 これまでは、体への影響を見てきましたが、最後にタバコが社会に及ぼす影響について見ていきましょう。

【発問】
 ?には何が入るでしょう。予想してみてください。

【説明】
 答えは後にしておきます。

【説明】
 これは、2000年の喫煙による社会コスト、つまりかかったお金です。喫煙が原因の病気にかかることでの超過医療費が1兆3086億円、病気などにより休職や退職を余儀なくさせられることで、こおむる企業や家庭の損失が5兆8454億円、火事による消防や吸殻などの清掃費用が2246億円、合わせると7兆3786億円になります。

それに対し、2000年
に、「タバコ税」として
められたのは…

2 2,867億円

出 機 「たばこの税 増税の 影響等に関する 告書」2002年

タバコは 年
5 円以上の
を生みだしている。

しゅん…💧

日本の火災原因のワースト**2**は、**たばこ**！
損害額 **124億7,208万円**
(2002年度 消防白書)

たばこの吸殻処理費用は、
全国で**44億円**！
(機 「たばこの税 増税の 影響等に関する 告書」2002年3月)

【発問】

では、それに対してタバコ税として納められたのはどのくらいでしょうか。

※何人かに答えさせる。

【説明】

実は、2兆2867円だったんです。

【発問】

では、はじめの質問に戻ります。？には何が入りますか。

【説明】

タバコは毎年5兆円以上の赤字を出しているのです。本当にたくさんのお金が無駄に使われていることになります。

【説明】

補足ですが、日本の火災原因ワースト2位はタバコです。損害額もここにあるようにとてつもない額です。しかし、お金と共にたくさんの尊い命も失われている事を忘れてはいけません。そして、ポイ捨てなどの吸殻処理費用だけでも44億円もかかっているのです。

【説明】

この一時間は、喫煙が体や社会に及ぼす影響を見てきました。タバコがいかに有害で危険なものであるかわかりましたね。日本では、喫煙による喫煙者への影響はもちろん、受動喫煙の危険性についての認識も甘く、アンケートにもあったように諸外国と比べて喫煙対策は非常に遅れています。

次の時間は、その遅れを取り戻すための対策をみなさんに考えてもらいます。

『喫煙と健康②』

<授業のポイント>

- ① **1時間でわが国における喫煙問題と対策について指導ができる。**
 - ・前時(喫煙が及ぼす影響)をふまえて、今自分にできること、これからしなければならぬことを考えさせることをねらいとしている。

- ② **アンケートについて**
 - ・事前にアンケートを行い、生徒の実態を把握して内容を考える。
 - ・タバコについての意識を確認する。
 - ・大半の生徒がタバコによいイメージを持っていないことを強調する。

- ③ **グループでの話し合いについて**
 - ・身近な問題に目を向けさせ、意見を出しやすいように言葉がけをする。
 - ・生徒からでた意見を大切にし、板書を工夫する。
 - ・次の内容につながるように法律(きまり)について意見が出るように導く。

- ④ **諸外国との違い(遅れ)について**
 - ・言葉による説明ではなく、じっくりスライドを見せることで、日本と諸外国の違いを実感させる。

- ⑤ **まとめについて**
 - ・ビデオに出てきたタバコ会社のねらいに気づかせる。
 - ・学習を通して自分が「吸わない」実践力と、身近な人に「吸わせない」実践力を身に付けさせる。

喫煙と健康②



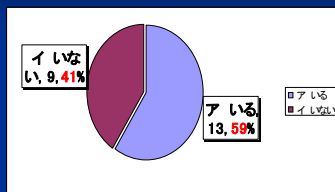
今日の内容

1. アンケートの集計結果確認
2. グループ別での話し合い
(発表)
3. 「これからの日本に必要な対策」
諸外国との喫煙対策の違い
4. まとめ

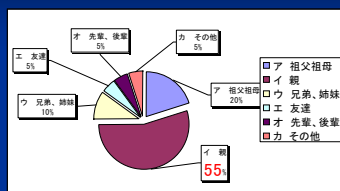
1. アンケートの集計結果

「タバコ(喫煙)についてみんなはどう思う？」

Q2 あなたの身の回り、家族の中に喫煙者はいますか？



Q3 その喫煙者とあなたの関係は？



【ねらい】

現在どのような喫煙対策がとられ、これからどのような対策が必要なのかを考え、説明できるようになる。

【説明】

はじめに、先日みなさんに実施してもらったアンケートの集計結果を紹介します。そして、グループ別でこれからの日本に必要な喫煙対策について話し合い、発表してもらいます。

【説明】

このアンケートを実施したのは、前回の授業より前ですから、現在のみなさんの喫煙に対する意識とは違うところも多々あるとは思いますが、順番に見ていきましょう。

(このアンケートは平成16年6月小田高校1年生で実施しました。アンケート用紙はこの単元の最後に載せております。)

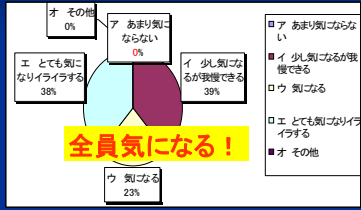
【説明】

このクラスのおよそ6割の人たちは、身の回りや家族に喫煙者がいるということですね。ちなみに、日本の成人男性の喫煙率は5割を超えています。つまり、2人に1人は喫煙者ということになります。

【説明】

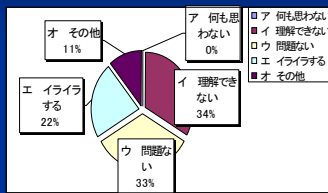
注目してもらいたいのはイ「親」の55%です。一番身近であるといってもよい親が喫煙者だとすると、前回学習したような受動喫煙の影響を受けていることになります。みなさんは我慢できますか。

Q4 その人たちが近くで喫煙しているときどのように感じますか？



【説明】ア「あまり気にならない」は、驚くことに0%でした。イ、ウ、エと程度は違いますが結果的に、自分の周りで喫煙されると100%嫌な気持ちになる。という結果となりました。喫煙者はそのことに気づいているのでしょうか。

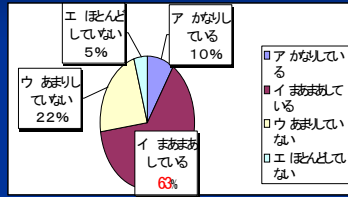
Q6 身の回りに喫煙者がいない人は喫煙者を見てどのように感じますか？



【説明】

身の回りに喫煙者がいなくても、吸っているのを見るとイライラする人もいます。ここまで見てきただけでも、タバコに対してはあまりよいイメージがないようです。

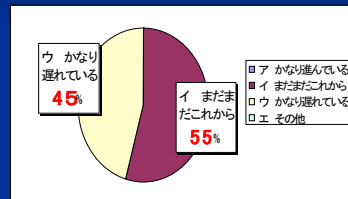
Q13 タバコの害や社会問題についてどのくらい理解していますか？



【説明】

この質問については、前回の授業できっと全員がアの「かなり理解している」に変わっていますね。

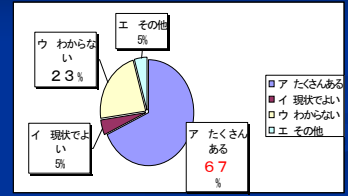
Q14 我が国の喫煙対策についてどう思いますか？



【説明】

この結果から、クラスの全員が我が国の喫煙対策について何らかの問題や課題があると以前から感じていたことがわかります。今はさらにその気持ちが増しているのではないのでしょうか。

Q15 喫煙対策について我々にできることは何かあると思いますか？



【説明】

クラスのおよそ7割の人たちが、喫煙対策について我々にできること、やるべきことはあると感じています。このアンケートの結果を見る限りでは、このクラスは喫煙についてある程度の知識があり、対策についても意識が高いといえそうです。

2. グループで対策を考えよう！

「これからの日本に
必要な喫煙対策は？」

問題点と対策

体・環境について考えよう！



～予想される答え～

問題点(課題)と対策(体への影響)

<問題点(課題)>

- 気持ち悪くなる
- 臭い!
- 受動喫煙(副流煙)
- ガン患者が増える



<対策>

- 喫煙場所をつくる。(分煙)
- 家族の近くでは吸わない(家族会議で決定)
- 家の中では吸わせない
- たばこは体に悪いということをしっかり教える

～予想される答え～

問題点(課題)と対策(環境)

<問題点(課題)>

- ホイ捨て
- 未成年者の喫煙
- 歩きタバコ
- メリットがない



<対策>

- 灰皿(携帯用)を義務付ける。(罰金制)
- 自動販売機の撤去(又はIDカードを使用)
- 取り締まる(罰金、逮捕)(とにかく厳しくする)
- 税金を大幅に上げる

未成年者喫煙禁止法

(1900年制定)

ただし! 20歳になったからと
いって喫煙していいというわけ
ではない! してはいけない!

【説明】

そこで、今日はみなさんにとって身近なこと(例えば体や環境)に目を向けて、喫煙についての問題点(又は課題)やその対策について話し合っ
て発表してもらいます。これまでの学習や普段
の生活で見たり聞いたりして疑問に思うことな
どをもとに、ユニークな対策や誰もが納得する
対策など、何でもかまいません。グループでい
ろいろ意見を出し合ってみてください。

【指示】

では、各グループでまずは喫煙についての問題
や課題をできるだけ多くあげ、それが体につい
てなのか環境についてなのかで分類して、それ
に対する対策を1つずつ考えていってください。

<15分間>

【指示】

では、順番に代表者に発表してもらいます。他
のグループの人は、自分のグループと違う対策
についてはメモを取るようになさい。

<10分間>

【説明】

ユニークな対策やみんなが納得できるような対
策などたくさん出てきましたね。みなさんが発
表してくれた中にも、分煙や禁煙教育や法律な
どについて現在進行中の対策もたくさんありま
す。しかし、ただでさえ外国に遅れをとってい
るにもかかわらず、はっきり言ってまだまだ生
ぬるい対策しかとられていないのが現状です。

【説明】

ここで、2つ喫煙についての法律を紹介します。
1つは、未成年者喫煙禁止法で、制定は100
年以上前です。簡単に説明すると「未成年者は
タバコを吸ってはいけない」「未成年にタバコ
を売ってはいけない」「未成年者の喫煙を黙認
した大人も罰せられる」といった内容です。こ
れを聞いてみなさんどう思いますか。
タバコを簡単に買うことができる自動販売機は

健康増進法

受動喫煙の防止を定めたもの

- 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講じるよう努めなければならない。
- 平成15年5月1日施行

違反しても罰則がないのが欠点

WHOタバコ規制枠組み条約

2003年5月

1. タバコ**広告原則禁止**
2. タバコ包装30%以上に**健康被害警告表示**
3. 健康被害が少ないと**誤解を与える売り方をやめる**
4. 未成年が**自動販売機**を利用できない措置

3. 諸外国との違い(遅れ)

全国におよそ60万台もあります。未成年者の喫煙を黙認する大人は全国できっと数え切れないほど存在します。結局はたいした効果を発揮していないということですね。さらに、かえって20歳になったら喫煙してもよいという誤解を与えかねません。

【説明】

もう1つは、健康増進法です。施行されたのは2003年で、つい最近です。国民の健康のために、喫煙・受動喫煙の防止が主な目的です。学校や体育館、みなさんもよく行くレストランなどの飲食店などにおいて、受動喫煙を防止するような措置を講じるように経営者に向けて定めたものです。しかし、違反しても罰則がないのが欠点で、守られていない施設やお店も少なくありません。たとえ「喫煙席」「禁煙席」と店の中で区別しても、同じ店内にいればあまり意味がありません。

【説明】

WHOは、健康被害の大きいタバコの消費を減らそうと、2003年5月の総会で、タバコの広告や販売を世界的に規制するタバコ規制枠組み条約を全会一致で採択しました。この条約は公衆衛生面では初めての国際条約となりました。

これにより5年以内にタバコ広告を原則として禁止すること、3年以内にタバコ包装の主要面30%以上に警告表示を載せること、健康被害が少ないと誤解を与える「マイルド」「ライト」などの表示を規制する、未成年が自動販売機を利用できないよう適切な措置をとるなど、生産から流通、消費まで幅広く規制する内容が取り決められました。

人々の健康を守るためにタバコを無くしていこうという動きが世界中で始まっているのです。

【説明】

では、諸外国との喫煙対策の違いを見ていきましょう。CMやVTRがでてきます。日本との違いに注目してください。

日本では

タバコの「注意書き」より大きく**具体的に!**
(2004年11月~)



「肺がんの原因の一つ」
「心筋梗塞(こうそく)の
危険性を高める」
「乳幼児や子供、お年
寄りの健康に悪影響を
及ぼす」など8種類

ブラジルのタバコ

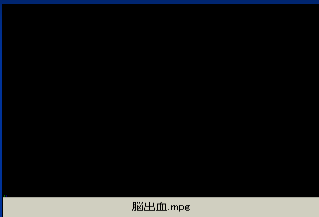


喫煙すると未熟児が産まれる



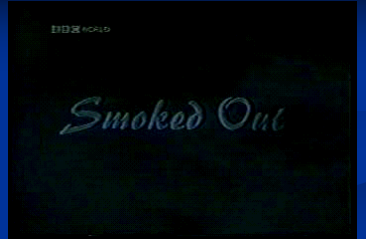
喫煙は肺がんの原因

外国のCM~脳出血~



脳出血.mp4

デブ・ゲーリッツ氏の告発



Smoked Out

4. まとめ

【説明】

これは日本のパッケージの警告文です。以前よりはタバコの害を明確に掲載するようになりました。

【説明】

ブラジルのタバコです。初めて買おうとしたタバコのパッケージがこれだったらどうでしょうか。はっきりとタバコの害を伝えています。

【説明】

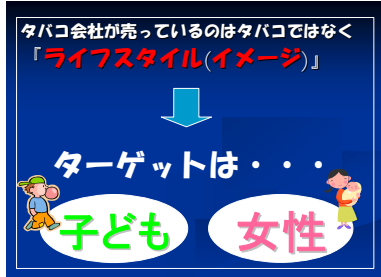
次は外国のテレビCMです。こんなCMを日本ではもちろん見たことがないですね。テレビCMが我々に与える影響は計り知れません。

【説明】

最後に、以前にアメリカのタバコCMに出演した人がタバコ会社を告発したVTRです。

【説明】

では、授業のまとめをします。最後のVTRの中には印象的な言葉がたくさん出てきましたね。



【まとめ】

VTRの中にもあったようにタバコ会社が売っているのはタバコではなく、「かっこいい」「気持ち良さそう」といったイメージです。そして、そのターゲットは、子どもと若い女性なのです。一度吸い始めると止められなくなることなどタバコ会社はもちろん知っています。だから、大人は放っておいてもタバコを買うので、ターゲットは子どもになるわけです。どれだけがん患者が増えようとも、タバコ会社はお金が儲かればいいのです。ひどい話ですね。

少なくともみなさんはこの2時間で、タバコについていろいろわかったと思います。絶対にタバコ会社の誘いに負けないでください。絶対に初めの一本に手をつけてはいけません。そして、身の回りに喫煙者のいるみなさん、是非今回学習したことをその人たちに教えてあげてください。

【指示】

授業の感想を書きなさい。

タバコ(喫煙)に関するアンケート

Q1 あなたの性別を教えてください。

ア 男性 イ 女性

Q2 あなたの身の回り、家族の中に喫煙者はいますか？

ア いる イ いない

Q3 Q2で「いる」と答えた人に質問します。その喫煙者とあなたとの関係は？

ア 祖父祖母 イ 親 ウ 兄弟、姉妹 エ 友達 オ 先輩、後輩 カ その他

Q4 Q2で「いる」と答えた人に質問します。その人が近くで喫煙しているときどのように感じますか？

ア あまり気にならない。 イ 少し気になるが我慢できる。 ウ 気になる。

エ とても気になりイライラする。 オ その他()

Q5 Q4で「ウ」「エ」と答えた人に質問します。喫煙者に対して注意していますか？

ア 家族には注意するが、その他はしない又はできない。

イ 友達に対しては関係を壊したくないのでしない。

ウ 友達だからこそ注意をする。

エ 誰でも注意する。

オ 何もしない。

カ その他()

Q6 Q2で「いない」と答えた人に質問します。喫煙者をみてどう思いますか？

ア 何も思わない。 イ 体に悪いのにどうして喫煙するのかわからない。

ウ マナーさえ守っていれば別に問題ないと思う。 エ イライラする。

オ その他()

ここからは(Q7~Q12)あなた自身のことについて質問します。

Q7 これまでに喫煙を勧められたことがありますか？

ア ある イ ない

Q8 Q7で「ある」と答えた人に質問します。それは誰からですか？

ア 祖父祖母 イ 親 ウ 兄弟、姉妹 エ 友達 オ 先輩、後輩 カ その他

Q9 これまでに喫煙したことがありますか？

ア ある イ ない

Q10 Q7であると答えた人に質問します。それはいつですか？

ア 小学校 イ 中学校 ウ 高校

Q11 Q7であると答えた人に質問します。きっかけは何ですか？

ア 自分から イ 友達または先輩に誘われて ウ 家の人に勧められて

エ その他()

Q12 Q7であると答えた人に質問します。そのときどのように感じましたか？

ア 特に何も感じなかった。 イ 見つかったらどうしようとドキドキした。

ウ 二度と吸わないだろうと思った。 エ また吸おうと思った。

Q13 タバコの害や社会問題についてどのくらい理解していると思いますか？

ア かなり理解している。 イ まあまあ理解している。

ウ あまり理解できていない。 エ ほとんど理解できていない。

Q14 我が国の喫煙にたいする対策についてどう思いますか？

ア かなり進んでいる。 イ まだまだこれからである。 ウ かなり遅れている

エ その他（ ）

Q15 喫煙にたいする対策について、より良い社会にしていくために我々にできることやすべきことは何かあると思いますか？

ア たくさんあると思う。 イ 現状のままでよいと思う。 ウ わからない。

エ その他（ ）

Q16 喫煙について何でもかまいませんので書いてください。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ご協力ありがとうございました。m(^ ^)m

『世界の動きと日本のタバコ事情』

<授業のポイント>

- ① **1時間で世界の動きと日本のタバコ事情について指導ができる。**
 - ・現在の世界の動きと日本のタバコ事情について理解し、生命や社会環境を守る重要性について考えられるようになることをねらいとしている。

- ② **世界のタバコ対策について認識させる。**
 - ・各国の喫煙率の違いを知らせ、その社会的な背景について考えさせる。
 - ・各国のタバコ対策についての法律や規制について理解させる。
 - ・各国のタバコのパッケージ包装の違いを映像で知らせ、感じることを大切にする。

- ③ **世界禁煙デー、タバコ規制枠組条約、世界COPDデーの三つの柱を認識させる。**
 - ・世界禁煙デーの二つの目的を知らせ、毎年5月31日を中心に世界的な取組があることを理解させる。
 - ・FCTC（タバコ規制枠組条約）は世界で公衆衛生上初めての条約であり、2008年までにタバコ広告や税金、自動販売機の規制などについて世界的な取組があることを理解させる。
 - ・COPDについて理解を深め、世界COPDデーは毎年11月に世界的な取組があることを理解させる。

- ④ **公共の場所の禁煙対策について考えさせる。**
 - ・健康増進法ができた目的について理解させる。
 - ・公共の場所の禁煙対策の効果について知らせ、日常生活でどのような体験があるかを話し合わせる。



【説明】 みなさんはこれまでに健康には、食事、運動、休養や睡眠、ストレスの対処 などの4 つが基本であることを学びましたね。ところが、ある商品を使うと

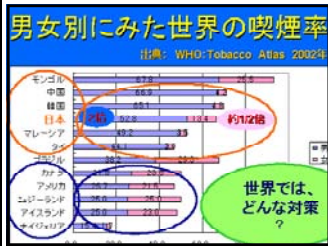
食べ物の味が分からなくなったり、胃潰瘍や胃がんなどの病気になります。また、ある商品を使うことで、空気の通り道の気管支が炎症を起こして、肺胞もふくらまなくなり、今の半分以上の酸素しか吸えなくなります。眠ろうとしても咳や痰が出て苦しくて、ゆっくり眠れなくなり、多くの健康被害をおこしています。また、ある商品を使い始めると一日に何度も使うようになり、使わないといらいらして落ち着きがなくなります。特にみなさんのような未成年者は一度使っただけで、ずっと使いたくなります。ところが、ある商品を使ったことが原因で、毎年世界中で500万人の人が死んでいます。今日本では、ある商品を大人の男性の47%、女性の約14%が使っています。そして病気になる人もたくさんいます。ある商品は、今も世界中で売られています。しかし、2004年にブータンでは、世界で初めて国内での販売を一切禁止しました。さて、ある商品とは一体なんだと思いますか？



【説明】 そうです。ある商品とは、タバコなのです。

【発問】タバコについて、みなさんが知っていることを言ってみてください。そうですね。みなさんもタバコについては、多くの知識を身につけていますね。

現在 SARS や新型インフルエンザなどの感染症対策が世界的規模で取り組まれています。同じようにタバコは、がんの原因の1/3を占め、心臓病や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の大きな原因であることから、今日では世界的にタバコをなくそうという取組となっています。そこで今日は、世界の動きと日本のタバコ事情について、一緒に勉強しましょう。



【発問】では、世界でタバコを吸っている人はどのくらいいるのでしょうか？

【説明】世界で最も喫煙率の低いのは、ナイジェリアで、男性は15.4%です。

最も高いのは、モンゴルで男性が67.8%、女性が25%です。日本を含むアジア地域は高いことがわかります。先進国といわれている国の中で、日本の男性の喫煙率は最も高く、アメリカなどの2倍です。反対に女性は1/2という低い状態です。また、先進国では男女の喫煙率がほぼ同じ割合ですが、アジアなどの地域では女性がかかなり低い状態です。

では、次に各国でどのようなタバコ対策をしているのか、見てみましょう

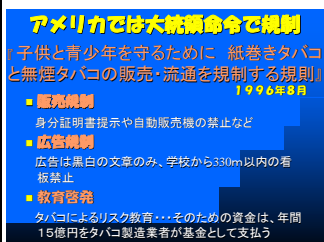


【説明】アジアの国の中でもタイはタバコ対策の進んでいる国です。

今から○年前の、1992年にタバコ製造管理法が制定され、①自動販売機によるタバコ販売禁止 ②タバコ広告の禁止などの取組がされています。また、同じ年に非喫煙者を保護する法律が出来、①学校、病院、ショッピングセンターなどの場所で全面禁煙

②公共交通機関、劇場の全面禁煙対策がとられており、受動喫煙対策がとられています。

そうして、1998年からタバコパッケージに警告文言が表示され、2002年からはショッキングな絵(写真等)を表示しています。



【説明】アメリカ合衆国では、1995年（平成7年）大人の喫煙率の低下に比べ、(成人28%、女子20%と減少)10代は3年前の9%から25%に、麻薬、アルコールとともに社会問題化しました。

そこで、クリントン政権は、タバコ購入時の身分証明書提示、自動販売機の徹底管理、タバコ会社に対して広告の全面禁止を打ち出しました。また、教育啓発のために年間15億円の資金をタバコ製造業者が支払うこととしました。

EUでは公共の場所の禁煙1989年



- 2004年
ショッキングな絵
(写真等)を表示
- 1991年
タバコ製品のTV
広告をすべて禁止
- 1989年 公共の
場所での禁煙対策

カナダ タバコ広告の完全追放 段階的に法律で規制 1989年から

- ①新聞、雑誌の広告全面禁止
- ②スポーツイベントに商品名広告禁止
- ③タバコのパッケージに害を表示
- ④店舗での広告、宣伝の禁止
- 違反した場合は最高3300万円の罰金

日本でのタバコ規制

- 1900年…未成年者喫煙禁止法
- 1984年…タバコ事業法
①未成年者の喫煙防止、②タバコの消費と健康との関係への配慮など
- 1987年…喫煙と健康問題に関する報告書
- 1988年…WHO世界禁煙デー
- 1995年…タバコ行動計画
①未成年者の喫煙防止、②受動喫煙対策の環境作り
③禁煙サポートなど
- 1996年…屋外自動販売機、深夜時間帯停止
- 2003年…健康増進法 受動喫煙防止など
- 2008年…成人識別装置付タバコ自動販売機
未成年者にタバコを販売しない

【説明】EU（欧州連合 15 カ国）では、1989年から公共の場所での禁煙対策やテレビでのタバコ広告も禁止されています。2004年からは共通してこのような写真と警告文を載せてタバコを販売しています。

【説明】カナダでは、タバコ広告の完全追放を、1989年から段階的に法律で規制しています。具体的には、①新聞、雑誌の広告全面禁止、②スポーツイベントに商品名広告禁止（3年の猶予）、③タバコのパッケージに害を表示、④店舗での広告、宣伝の禁止違反した場合は最高3300万円の罰金を支払わなければならないとなっています。

【説明】日本では、100年前から未成年者の喫煙を防止する法律があります。赤い字は法律です。1984年タバコ事業法ができました。（政府の機関の専売公社から民間の日本タバコ産業に民営化されたことによります）この中で①未成年者の喫煙防止、②タバコの消費と健康との関係への配慮などについて決められました。1987年に、喫煙と健康問題に関する報告書が日本で初めて出されました。1988年には、初めてWHOの世界禁煙デーが定められ、日本もキャンペーンに参加しました。1995年に、日本のタバコ行動計画が決められました。内容は、①未成年者の喫煙防止、②受動喫煙対策の環境作り ③禁煙サポートなどについて具体的な内容が決められています。1996年から、日本でも屋外自動販売機が深夜時間帯使用停止になり、夜間の購入ができなくなりました。2003年には、健康増進法という法律ができて①受動喫煙防止のための取組が定められました。そうして、2008年には、未成年者にタバコを販売しないように大人しかタバコを購入できない、成人識別装置付タバコ自動販売機が全国に導入されることになっています。

外国と日本の対策の違いや特徴は？

- 法律による規制

自動販売機、タバコの値段・広告・パッケージ、喫煙防止教育の違いはどうだろうか？



【発問】このように世界では様々な取組が行われていましたが、外国と日本のタバコ対策にはどんな違いや特徴がありましたか？プリントに書いてみてください。

【説明】世界では、公共交通機関だけでなく、タクシーも禁煙になっている国があります。世界で最も喫煙率の低いナイジェリアをはじめ、先進国や喫煙率の最も高いモンゴルやアジアの国々も禁煙タクシーになっています。このことは、煙のない社会的な環境が整えられ、多くの人の健康を守っているということでもあります。では、各国で売られてるタバコのパッケージ包装はどんなになっているのでしょうか？

【説明】これは、タイで売られている日本のタバコです。2002年からはショッキングな絵(写真等)を表示して販売しています。「タバコの煙は人を殺します」「タバコの煙で肺がんになります」「タバコは口臭のもと」「タバコの煙は子どもに悪影響を及ぼす」と書かれています。

【説明】これは、EU (欧州連合 15カ国)で売られているタバコです。EUでは、タバコの箱に喫煙の有害性を明示するよう義務付け、このような警告文とショッキングな15種類の写真等を表示して売られているため、タバコを吸うたびこの写真をみます。左上は「喫煙者は早死にする。」その下は、「喫煙は、ゆっくりとした苦痛に満ちた死の原因である。」右上は、「動脈を詰まらせ、心臓発作や脳卒中の原因になる」。右下は「皮膚の老化の原因になる」と書かれています。

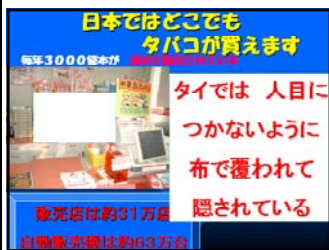
【説明】これは、ブラジルのタバコのパッケージにかかれている警告文とその写真です。読んでみてください。「タバコは肺がんの原因となります。」「喫煙は喉頭がんの原因となります。」「この壊死はタバコ使用によって起こったものです。」「タバコは性的不能の原因となります。」とパッケージのほとんどの面積を使って書かれています。



【説明】これはカナダのタバコです。警告文と写真がパッケージに載せられています。読んでみて下さい。左上は、「喫煙は、強い依存性を持つ。喫煙は胎児を傷つける。僕たちに毒を盛らないで。タバコでインポテンツ（勃起不全）になる可能性がある。」右上は、「子どもは大人をみて真似する。タバコは赤ん坊に害を与える。タバコは脳卒中の原因になる。喫煙は、歯周病やガンを引き起こす。」と書かれて売られています。



【説明】これは、現在日本で売られているタバコです。先ほどの外国と比べるとショッキングな絵も写真もありません。棚の上にあるのは、新発売のタバコですが、タバコとは分からないようなパッケージ包装です。日本でも、2005年7月から8種類の警告文が載せられるようになりました。「未成年の喫煙は、健康に対する悪影響やタバコの依存をより強めます。周りの人から勧められても決して吸ってはいけません。」とあります。



【説明】また、日本ではどこでもタバコが買えます。コンビニエンスストアには100銘柄ものタバコが並んでいます。現在日本国内で流通している紙巻きタバコは、輸入タバコも含めると280銘柄があります。そうして、約31万店のお店で販売され、63万台の自動販売機で販売されています。しかし、タバコ対策の進んでいるタイでは、自動販売機での販売も禁止されているほか、コンビニエンスストアにはタバコが目につかないように布などで覆われています。



【説明】日本での紙巻たばこの総販売本数は、紙巻タバコの消費量とともに重要な指標です。2002（平成14）年には、3,123億本販売されました。これは国民一人あたり毎日約7本喫煙していることとなります。一ヶ月で約10箱3000円の消費です。

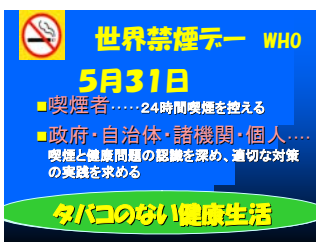


日本では誰でもタバコが買えます。日本には約63万台の自動販売機があり、自動販売機の普及とともに未成年者のタバコ購入も増加しています。WHOとCDCが世界133カ国で4年ごとに若者のタバコ調査をしていますが、フィリピンでは年齢を理由にタバコの販売を拒否された経験のある人が62.8%いました。

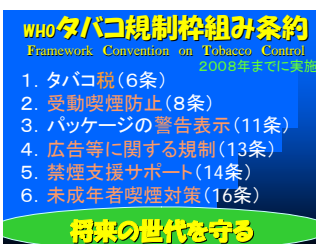


【説明】タバコ一箱当たりの値段は、世界中で最も値段が高いのは、ニューヨークで1000円、次いでノルウェーで775円で日本の値段は安い方です。

【発問】では、タバコについてのWHOの取組について、みなさんが知っていることはどんなことがありますか？発表してください。



【発問】また、皆さんは、5月31日の世界禁煙デーを知っていますか？【説明】これは、1988年から始まった運動で、二つの大きな柱があります。喫煙者に対して、24時間喫煙を控えるよう呼びかけると共に、各国の自治体・諸機関、個人に対しては喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策の実践を求める日としています。WHOは、「タバコのない社会」というコンセプトを推進し、すべての人々に対して「タバコを使用しないことが普通の社会行動」となるように働きかけています。これまでの世界禁煙デーのテーマについては、プリントを渡しますので見てください。



【説明】WHOは、2003年に健康被害の大きいタバコの消費を減らそうと、公衆衛生面では初めての国際条約であるタバコ規制枠組み条約を採択しました。この条約は未成年者の喫煙防止に効果的なたばこ税の負担を増やすことや公共の場所の受動喫煙防止対策、パッケージの警告表示の基準を設けること、2008年までにタバコの広告原則禁止や禁煙支援のための効果的なプログラム実施、未成年が自動販売機を利用できないよう適切な措置をとるなど、将来の世代を守ることを目的とした条約です。タバコ対策を早期から取り組んでいるフィンランド、イギリス、北アイルランドではタバコ関連の病気が確実に減少しているという事実があります。タバコ規制枠組み条約の効果に期待したいですね。



世界COPDデー
毎年 11月の水曜日

- 2005年のテーマ
「COPDみんなで知ろう 考えよう」
- 2004年のテーマ
「見過ごさないで、COPD」

周りの人に教えてあげよう!!!



【発問】さて、皆さんは、世界 COPD デーを知っていますか？

【説明】 COPD の原因のほとんどはタバコであり、現在世界の死亡原因の第4位の病気で、大きな社会問題のため、2002 年から取組がなされ始めました。世界 COPD デーのテーマは 2004 年が「見過ごさないで、COPD」2005 年が「COPD みんなで知ろう、考えよう」でした。

【発問】 COPD のことを今までに聞いたことがあった人はどのくらいいますか？挙手してみてください。

世界的規模で取り組む必要がある COPD のことをプリントに書いていますので、みなさんも周りの人に教えてあげてくださいね。

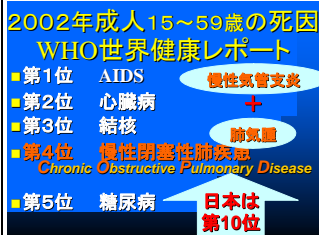
【説明】 慢性閉塞性肺疾患はどんな病気かという、急性ではない。つまり、タバコを吸うという生活習慣の中で時間とお金をかけて体を病気にしていきます。閉じて塞がります。どこが？肺が閉じて塞がってしまいます。症状は、息切れ、咳、痰の増加が特徴です。どんな病気か体験してもらいましょう。

【体験】みなさんゆっくり深呼吸をしてください。空気を吸うと肺胞が膨らみ新鮮な酸素が肺に入っていることを実感できますね。では、今している深呼吸が終わったら次の深呼吸で吸った状態で止めて下さい。みんなで一緒にしてみましょう。はい、吸って・・・はい、息を止めて下さい。今息を止めています。

この状態でこれから生活することを想像してみてください。勉強するときも、ご飯を食べるときも、お風呂に入るときもずっとこの状態が続くのです。はい、呼吸を元に戻して下さい。今、慢性閉塞性肺疾患の状態を疑似体験してもらいましたが、いかがでしたか？

【発問】どんなに感じましたか？

【説明】タバコをすっているとこのような状態になり、この病気が原因でなくなっている人が現在増えています。日本でも約530万人の患者がいると推定されています。COPD になると、在宅酸素療法 (HOT Home oxygen therapy) といって、特別に酸素を高濃度にしてボンベを持ち歩かなくてはなりません。COPD はほとんど元には戻らないため、一生酸素を持ち歩かなければならず、視力の不自由な人が眼鏡をかけるのと同様に原因の治療にはなりません。しかもこの酸素療法は、医療費も健康保険を使っても、酸素を使うだけで毎月25000円必要で、このほか薬代や診療費を含めると毎月高額な医療費が必要となります。



【説明】2002年の WHO 世界健康レポートによると15歳から59歳までの死亡原因は、1位が AIDS 2位心臓病 3位結核 4位慢性閉塞性肺疾患となっています。1位と3位が感染症で、2位と4位、5位が生活習慣病で、すべてタバコと深い関わりがあります。COPD は、慢性気管支炎と肺気腫という病気を合わせた病気で、世界の死因の第4位の慢性閉塞性肺疾患のことで、日本でも現在死因の10位にあり、今後死亡原因の上位になると言われています。

健康増進法
受動喫煙の防止(第25条)

●学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講じよう努めなければならない。

●2003年(平成15)年5月1日施行

ヘルスプロモーション活動

【発問】みなさんはこれまでタバコを吸う人のマナーのどんなことで迷惑を感じましたか？
煙、歩きタバコ、ポイ捨て、ニオイ、吸い殻などがあると思います。日本でも2003年施行された健康増進法の第25条では受動喫煙防止について、このように定めていますので、読んでもらいましょう。【指名】生徒に大きな声で読んでもらう。

【発問】公共の場所での喫煙を禁止しています。これはどんな理由からでしょうか？

【説明】そうです。副流煙や受動喫煙の健康被害について、世界中で明らかになってきたために、受動喫煙から健康被害を防止する目的でつくり、公共の場所を管理する者の受動喫煙防止対策の実施が定められました。しかし、まだまだ徹底されていない現状があり、改善課題があります。



【説明】このようなことから、学校敷地内禁煙の必要性和重要性について認識が高まっています。

文部科学省が 2005 年に全国の実態を調査したところ、全国では 45.4 %愛媛県では 国立県立学校の 100 %、公立学校の 74.7% が敷地内禁煙に取り組んでいることがわかりました。



【説明】社会環境面からの取り組みとして、平成14年（2002年）に東京都千代田区では歩きタバコを禁止する条例を作りました。歩きタバコは、副流煙だけでなく、タバコの吸い殻のポイ捨てによる環境悪化、タバコを吸っている大人が下におろした手が、子どもの顔や頭などの高さと同なり火傷などの事故が発生したことから、歩きタバコの禁止という素晴らしい取り組みをしました。このように、タバコのない社会の実現をしたことで、地域に良い影響が現れました。

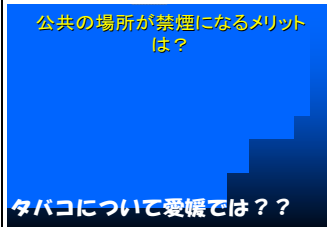
【発問】さて、どんな影響だと思いますか？考えてみて下さい。



【説明】歩きタバコを禁止すると、吸い殻などのポイ捨てがなくなり、火事が減少したのです。そのため、2年後の平成16年には東京消防庁より火災の減少に多大な成果をあげたという感謝状が贈呈されました。

これは、タバコのない社会は、みんなの命を守る社会につながるということを証明してくれています。

【発問】さて、愛媛県や松山市ではどのような取り組みがなされているのでしょうか？私たち一人一人の生活や健康に関わる重要な問題です。



【発問】公共の場所が禁煙になったら、困る人はどんな人ですか？

公共の場所が禁煙になったら、どんなよい事がありますか？周りの人と話し合ってください。

では、どんな意見が出たか発表してもらいましょう。次に、タバコについて愛媛で取り組んでいる団体の紹介をします。



【説明】愛媛県でも禁煙推進のための取り組みがおこなわれています。禁煙推進の会えひめは、お医者さんが立ち上げた会です。これは病気の患者さんを見ていて、いかにタバコに関連した病気が多く、治療に取り組む中で禁煙の大切さをすべての人々に伝えたいと思われたからというお話を聞いています。

この写真は、世界禁煙デーの取り組みがおこなわれた時のキャンペーンの写真です。真ん中には、「禁煙は愛です」と書かれています。

タバコの替え歌 花 orange range

♪花びらのように散りゆく命
 ♪なんでだろタバコに出会った自分
 ♪ガンになって手術しているんな壁ひとりでのりこえて
 ♪うまれかわっても タバコのそばにいたくない
 ♪いつまでもあるのだろうか
 ♪オレのまわりにあるタバコは
 ♪いつまでもあり続けるのだろうか
 ♪しみ・しわ・老化怖い表情は

【説明】愛媛の高校生が考えた、タバコの替え歌です。タバコの替え歌で 花という orange range さんの曲です。

♪花びらのように散りゆく命
 なんてだろタバコに出会った自分
 ♪ガンになって手術しているんな壁ひとりでのりこえて
 ♪うまれかわっても タバコのそばにいたくない
 ♪いつまでもあるのだろうか
 オレのまわりにあるタバコは
 ♪いつまでもあり続けるのだろうか
 しみ・しわ・老化怖い表情は

世界の動きと日本のタバコ事情

将来の世代を守る ← 世界の動きと日本のタバコ事情 → タバコのせいで命を失う

【説明】世界の動きと日本のタバコ事情についての授業は以上で終わります。

タバコのない社会づくりはWHOのコンセプトです。今、皆さんのような将来の世代を守るために世界中で様々な取組がおこなわれています。

【発問】タバコのない社会づくりの実現のために、自分自身はどんなことができるでしょうか？

【発問】また、みなさんは周りの身近な人に、どんな働きかけができますか？ 発表してください。

最後に今日の感想を書いてください。

世界の動きと日本のタバコ事情

タバコについて知っていること

タバコで迷惑を感じた場所

外国と日本の対策にはどのような違いがあったでしょう？

公共の場所が禁煙になるメリットを考えてみましょう？

タバコのない社会づくりの実現のためにどんなことができますか？
身近な人にどんな働きかけができますか？

本日の感想を書いて下さい

組 番 氏名

世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、世界保健機関（WHO）が喫煙者に対しては 24 時間喫煙を控えるよう呼びかけるとともに、各国の政府・自治体・諸機関・個人に対しては喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策の実践を求める日である。

2005 年 WHO 世界禁煙デー標語 「タバコ問題 今こそ保健専門家の出番だ！」

” Focus on the role of health professionals on tobacco control”

5 月 31 日～6 月 6 日 禁煙週間テーマ ータバコか健康か？ 健康を選ぼう！ー

****世界禁煙デーのあゆみ****

- 1980 年 世界保健デー（4/7）のスローガン “Smoking or health : the choice is yours”
(喫煙か健康か-選択はあなた)
- 1986 年 世界保健総会決議 “Tobacco or Health”
- 1987 年 WHO 発足 40 周年にあたる 1988 年 4 月 7 日を第 1 回世界禁煙デーと制定
- 1988 年 第 1 回世界禁煙デー（この年のみ 4/7）
“Tobacco or health : choose health”（たばこか健康か-健康を選ぼう）
- 1989 年 第 2 回世界禁煙デー（以降、毎年 5/31 とする）
“The female smoker : at added risk”（プラスされる女性喫煙者への害）
- 1990 年 第 3 回 “Growing up without tobacco”（子供に無煙環境を）
- 1991 年 第 4 回 “Public places and transport : better be tobacco-free”
(公共の場所や交通機関は禁煙に)
- 1992 年 第 5 回 “Tobacco-free workplaces : safer and healthier”
(たばこの煙のない職場ーもっと安全にもっと健康にー)
- 1993 年 第 6 回 “Health service : our window to a tobacco-free world”
(ヘルスサービス：たばこのない世界を開く窓)
- 1994 年 第 7 回 “The media and tobacco : getting health message across”
(メディアとたばこ：健康のメッセージをひろめよう)
- 1995 年 第 8 回 “Tobacco costs more than you think”（想像以上に大きいたばこの損失）
- 1996 年 第 9 回 “Sports and the arts without tobacco”
(スポーツや芸術を通じて、たばこのない世界をつくろう)
- 1997 年 第 10 回 “United for a tobacco-free world”
(手をつなごう！たばこのない世界をめざして)
- 1998 年 第 11 回 “Growing Up Without Tobacco”（無煙世代をそだてよう！）
- 1999 年 第 12 回 “Leave the pack behind”（たばこに、サヨナラ。）
- 2000 年 第 13 回 “Tobacco kills-Don't be duped”（その 1 本、みんなの命、けずられる。）
- 2001 年 第 14 回 “Second-hand smoke kills. Let's clear the air”
(他人の煙が命をけずる：受動喫煙をなくそう)
- 2002 年 第 15 回 “tobacco free sports play it clean”
(たばことスポーツは無縁（無煙）です。-きれいにやろう！-)
- 2003 年 第 16 回 “tobacco free film, tobacco free fashion, Action!”
(たばこと無縁の映画やファッションへ行動を)
- 2004 年 第 17 回 “Tobacco and poverty : a vicious circle”
(たばこと貧困：その悪循環から逃れよう)

世界 COPD デー

COPD デーとは、「COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease : 慢性閉塞性肺疾患)」の啓発活動を行う世界的な組織 GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease) が、2002年に制定し、毎年、11月中旬以降の1日を世界 COPD デーとして、この前後に世界各国でさまざまな啓発イベントが実施されています。

2005年世界 COPD デー推進日本大会のキーメッセージ

『COPD。みんなで知ろう、考えよう』

～世界の死亡原因第4位の COPD は、予防でき、治療できる病気です～

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease : 慢性閉塞性肺疾患) とは

- ・喫煙が主な原因とされる肺の生活習慣病。
- ・COPD とは、肺気腫と慢性気管支炎をあわせてこう呼びます
- ・気管支の炎症や肺の気流閉塞により呼吸困難を起こす慢性の呼吸器疾患で、息切れ、咳、喘鳴、痰の増加が特徴的な症状です。
- ・日本では 530 万人以上の患者がいると推計されていますが、実際に治療を受けているのは約 21 万人に過ぎず、残り 95 %は未治療のまま病気を進行させてしまっている可能性があります。高齢化や喫煙開始の低年齢化に伴い、今後患者数が増加すると推定されています。日本でも COPD は、死亡原因の第 10 位です。
- ・WHO (世界保健機関) の調査によると、2020 年に世界の死亡原因の第 3 位になると予測されており、世界規模での早急な対応が迫られている重篤な疾患の一つです。
- ・COPD は重症化すると、日常生活に著しい障害をもたらす全身性の疾患です。・早期発見、早期治療開始が何よりも大切です。
- ・階段や坂道での息切れ、慢性的な咳、痰を「年齢のせい」「タバコのせい」と見過ごさず、早めに医師に相談してください。
- ・40 歳以上で喫煙歴のある方は、定期的にスパイロ検査を受けましょう。
(スパイロ検査とは、スパイロメーターという器械で呼吸機能を測定する検査で、COPD を正しく診断するために不可欠です)

日本人は水と安全はただであると考えています。そしてもう一つ、空気もただであると考えてはいませんか？空気は、1日に3万回も呼吸し体内に取り入れている大事なものです。当てはまる項目をチェックしてみてください、COPD の可能性をチェックすることができます。COPD の疑いがある方は、すぐに検査を受けることをおすすめします。

- 1 40 歳以上である。
- 2 毎日タバコを吸っている。
- 3 今は禁煙したが 10 年以上喫煙していた。
- 4 身近にヘビースモーカーがいる。
- 5 刺激性のガスやホコリを吸い込む職場にいる。
- 6 タンをとまなうセキが 3 か月以上続いている。
- 7 タバコのせいにしてはタンが多い。
- 8 同年代の人と同じペースで歩くとつらい。
- 9 駅の階段を周りの人と同じスピードで上れない。
- 10 日常の買物などで息切れを感じるようになった。
- 11 ゴルフや山歩きなどのスポーツで、他の人についていくのがつらくなってきた。
- 12 日常の歩行での移動が、休み休みでないと苦しくなってきた。

タバコ替え歌 『花』 ORANGE RANGE

作詞 愛媛大学農学部附属農業高校 2年生女子9名

花びらのように散りゆく命 なんてだろタバコに出会った自分
がんになって手術しているんな壁ひとりでのりこえて
うまれかわったとしても タバコのそばにいたくない
いつまでもあるのだろうか オレのまわりにあるタバコは
いつまでもあり続けるのだろうかしみ・しわ・老化怖い表情は
どれもすべてタバコの害なら この体はすぐに破滅だろう
くさい汚いあの場所の煙は また新しい害を生むだろう
タバコをやめられないのは病気 意志が弱いのは関係ない
奴が残した害は今も肺に ほら健康失わすよ
不幸に思うめぐりあった事 オレの体ボロになったこと
悔しい あふれる気持ち抱き続く生き方
花びらのように散りゆく命 なんてだろタバコに出会った自分
がんになって手術しているんな壁ひとりでのりこえて
うまれかわってもタバコのそばに
花びらのように散ってゆくこと この肺(体)が悲鳴を上げているよ
奴が僕に残したもの がんという現実の恐ろしさ
だから僕はタバコをやめて楽になろう
奴(タバコ)を何で売るのだろうか
奴(タバコ)を何でとめないのだろうか
奴(タバコ)を何で吸うのだろうか
奴(タバコ)は何で人を殺すの
なぜ僕はサビているんだろう
なぜ君は輝いてんだろう
いつか君みたいに戻って きっと戻るんだ それが願望
がんという壁をのりこえた僕
夢みたいだ元に戻れた奇跡
がんになって手術しているんな壁みんなでのりこえて
このままずっと健康な自分
ブータンのようにタバコに無煙 この世界を全て禁煙にしよう
奴が僕に教えたもの がんという病気の恐ろしさ
だから僕は精一杯生きて 幸になろう
タバコやめて 空見上げて 世界中のみんなが笑顔
ひとつしかない自分の体 築いてる幸せというみち
ほら 見えてるだろうこの新世界
つらい時をこえ永久(とわ)に禁煙 君のよろこび 君のいたみ
君の努力を さあ 胸を張れもっともっともっど・・・

編集後記

初版「喫煙防止教育教材」は全国各地で活用されています。活用されてのご意見や参考資料もたくさんいただきました。志を同じくする仲間が増え、心強くうれしく思っています。児童・生徒・大人がタバコについての正しい認識・価値判断を身につけ、正しい行動をとり、健康な人生・住みよい環境・住みよい社会に発展していくことを願っています。初版の教材をさらに活用しやすく改訂しました。

例えば

- ①小学校の整理
- ②授業のポイントを明示する。
- ③タバコ警告文の変更
- ④健康増進法、タバコ規制枠組み条約を小・中・高で入れる。
- ⑤エプロンシアター「タバコ大魔王をやっつけろ！」の新作をビデオCDに入れる。

喫煙防止教育指導資料はいろいろ市販されていますが、誰でもいつでもさっと使用できる教材は他にないと制作者一同自信を持って作成しました。

児童生徒の健康管理をあずかっている我々の使命として、愛情を持って喫煙防止教育を推進していきましょう。是非活用してください。使用しての感想をいただければ幸いです。将来を背負う児童生徒が、健康でしあわせな人生を過ごして欲しいという願いがこもった教材です。
(久保ヒロ子)

禁煙推進の会えひめ教材作成プロジェクト委員

大橋勝英（大橋胃腸肛門科外科医院院長）
加藤正隆（かとうクリニック院長）
豊田茂樹（みかわクリニック院長）
中川秀和（いしづちやまクリニック院長）
長野寛志（さおの森歯科クリニック院長）
平井伸幸（平井こどもクリニック院長）
吉田泰祥（よしだ小児科院長）（50音順）

使い方のポイント

- 1 そのまま使える。
- 2 掲示用にも使用できる。
- 3 これを元に自分なりのオリジナルな企画ができる。

教材制作者（平成17年度勤務校）

上杉圭子	教諭	（内子小学校）	吉田茂雄	教諭	（小田高等学校）
久保素子	教諭	（新谷小学校）			（50音順）
久保ヒロ子	養護教諭	（五十崎小学校）			
久保恭子	養護教諭	（小田中学校）			
笹木真理子	養護教諭	（河辺中学校）			
三並めぐる	養護教諭	（愛媛大学附属農業高等学校）			

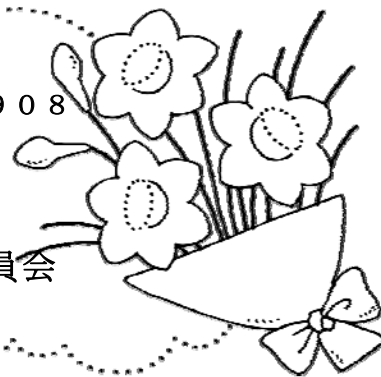
代表 豊田茂樹

連絡先（みかわクリニック）0892-56-0908

e-mail nosmoke_mikawa@utopia.ocn.ne.jp

制作者

禁煙推進の会えひめ
教材作成プロジェクト委員会



今後の研究に役立てるため、教材を使用してのご感想やご意見をお寄せください。

どのようなささいなことでも結構です。お待ちしております。

送付先 編集委員長 豊田茂樹
みかわクリニック Tel 0892 (56) 0908
Fax 0892 (50) 1650

所属 ()
氏名 ()

喫煙防止教育指導書【改訂版】CD 付き

幼稚園・小学校・中学校・高校

2005年 2月 初版
2006年 2月 改訂版
2007年 6月 増刷

作成 禁煙推進の会えひめ教材作成プロジェクト委員会
編集委員長 豊田茂樹
連絡先 みかわクリニック TEL 0892 (56) 0908
e-mail nosmoke_mikawa@utopia.ocn.ne.jp