

今から始める喫煙防止教育 **2版**



企画・制作・発行 社団法人 日本循環器学会 禁煙推進委員会

今から始める喫煙防止教育 2版

- 説明書 -

1. 喫煙防止教育用 DVD の構成と使用法…………… 2
2. なぜ小学校低学年からの
喫煙防止教育が必要なのでしょうか …… 3
3. 各番組の概略の紹介
 - Part.1 たばこ、やめてね
(小学校 1,2 年生用 / 6 分)
 - Part.2 タバコのけむりはあぶないよ !!
(小学校 3,4 年生用 / 10 分) …… 4
 - Part.3 タバコって本当はどんなもの?
(小学校 5,6 年生用 / 12 分) …… 5
 - Part.4 考えてみよう タバコと健康
(中学生・高校生用 / 14 分) …… 6
 - Part.5 タバコか健康か、あなたはどちらを選びますか
(一般・大学生用 / 17 分) …… 7
4. 未成年者への喫煙防止教育のポイント …… 8

1. 喫煙防止教育用 DVD の構成と使用法

日本循環器学会は 2004 年に初めてこの喫煙防止教育用 DVD/VHS を企画・制作し、全国の中学校・高等学校・高等専門学校に配布いたしました。これまで学会等で製作した喫煙防止教育用視聴覚教材はなく、多くの方に重宝していただきましたが、この DVD はその第 2 版で、「喫煙」に関する最新情報が入っています。豊富なコンピューターグラフィック・アニメーションや、病変・疾病の画像、実験の画像を使用してわかりやすく作成されています。この DVD では、次のように対象年齢別の 5 編が作られ、年齢や知識レベルによって使い分けることが可能になっています。また、ニコチン依存症、禁煙治療の 2 編のムービーと、資料編が入っており、さらに番組中のデータの出典や説明、根拠の確認もできます。

【DVD の全体構成】

- Part.1 たばこ、やめてね (小学校 1,2 年生用 / 6 分)
Part.2 タバコのけむりはあぶないよ!! (小学校 3,4 年生用 / 10 分)
Part.3 タバコって本当はどんなもの? (小学校 5,6 年生用 / 12 分)
Part.4 考えてみよう タバコと健康 (中学生・高校生用 / 14 分)
Part.5 タバコか健康か あなたはどちらを選びますか
(一般・大学生用 / 17 分)

- 付録 1) 禁煙ムービー 1 「ニコチン依存」
2) 禁煙ムービー 2 「禁煙治療」
3) 資料集

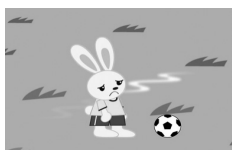
DVD は容量が大きく画像もきれいで、一時停止ボタンで止めてスライドのように途中で説明を加えることもでき、またその場合もビデオのように画像が乱れないため使いやすい媒体です。それぞれの番組は連続して視聴すると 10 分から 15 分ですが、途中で実験やロールプレイングなどを挿入すると 45 分くらいの授業教材として使用することも可能です。小学校 5,6 年生用、中学・高校生用は保健体育の教科書や、文部科学省作成で全生徒に配布されたパンフレットにレベルを合わせて作成し、単なるタバコの害にとどまらず、世界や日本における喫煙問題の現状や、禁煙治療の方法などまでを含んでいます。

2. なぜ小学校低学年からの喫煙防止教育が必要なのでしょう

未成年者の喫煙については喫煙開始の低年齢化が指摘されており、最近一カ月に喫煙したことのあるものは中学一年の男子で20%台、女子で16%程度とされています。喫煙開始は「好奇心から」「なんとなく」「友達から勧められて」など、タバコの有害性や依存性を十分知らないうちに、些細なきっかけで吸い始める者がほとんどです。これまで中学生、高校生を対象に行われてきた喫煙防止教育が、文部科学省指導要綱によって小学校5,6年生から導入されましたが、その方法や適切な教育開始年齢についてはなお手探りの状態です。最近ではさらに低い年齢、場合によっては幼児も対象に行われつつあるのが現状です。未成年者では喫煙を始めると、おとなより早くニコチン依存症になると報告されており、一度陥った依存症は脱することは困難であることから、できるだけ早い時期に、正確な知識と、喫煙を始めないスキルを身につけることが重要です。そのため、このDVDでは小学校1,2年生用からの教材を作成しました。

3. 各番組の概略の紹介

● Part.1 たばこ、やめてね (小学校1,2年生用 / 6分)



ピョンタ「あれ～いやな臭いだなあ～。なんの煙だろう？」

ピョンタ「タバコの煙って、イヤ～な臭いがするけど、身体に悪くないのかな？」



博士「そう、タバコの煙は白く見えるけど、身体にとっても悪い煙なんだよ」

.....

博士「タバコの煙を吸ってしまうと～アレ～！血が止まってしまったね」

.....



博士「煙は髪の毛や服にくっついてしまうから一緒にお家に入ってしまうんだ」

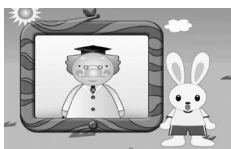
ピョンタ「そうか～、お父さんの服がタバコくさいのは、煙がくっついてるんだね」

.....



博士「小さい子は危ないって分からないし、赤ちゃんがタバコを食べてしまうことだってあるんだよ。タバコを置いておくんてとっても危ないね」

.....



博士「でも大丈夫!いまはタバコを止めるためのお薬があるんだよ」

ピョンタ「へえ～、お薬があるんだ」

.....

ピョンタ「だから、お家の人にタバコを止めてもらおうよ!」

.....



ピョンタ「みんなで、気持ちのいいきれいな空気を守ろうね!」

● Part.2 タバコのけむりはあぶないよ!!(小学校3,4年生用 / 10分)



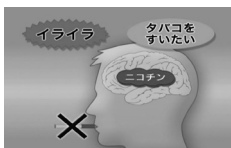
「タバコの煙を吸うと、体の酸素が足りなくなってしまう」

.....



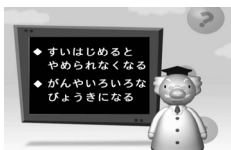
「葉で作ったタバコも、身体に悪いものがいっぱい。その代表がニコチンやタールです」

.....



「タバコを吸わないとニコチンが足りなくなって、イライラします。そこでタバコを吸うと、ホッとするんです」

.....



「吸い始めるとやめられなくなる、そして、がんやいろいろな病気になる。だから、タバコは恐ろしいんだね」

.....



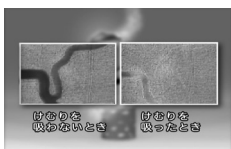
「病院や、駅や電車、食事をするお店、いろんなところに、この『禁煙マーク』がありますね。このマークはタバコを吸わない人たちを護っているんです」

● Part.3 タバコって本当はどんなもの？ (小学校5,6年生用 / 12分)



「重要なのは、一酸化炭素、ニコチン、そして『がん』という恐ろしい病気を起こすタール」

.....



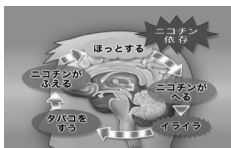
「タバコの煙を吸ったとたん、ニコチンの働きで血管が縮んで血液が流れにくくなります。血管がつまることもあります」

.....



「受動喫煙すると、吸い込む一酸化炭素の量は、タバコを吸う人の1/3にもなります。もちろんニコチンやタールなども一緒に吸ってしまいます」

.....



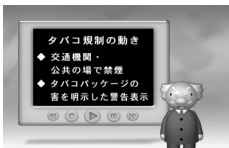
「そこで、またタバコを吸うとホッとします。本当にストレスが消えるのではなく、吸いたいイライラが一時的に消えるだけなのです」

.....



「タバコを止める手助けをしてくれる薬ができています。口に入れて噛む『ニコチンガム』や皮膚に貼る『ニコチンパッチ』がそうです」

● Part.4 考えてみよう タバコと健康？ (中学生・高校生用 / 14分)



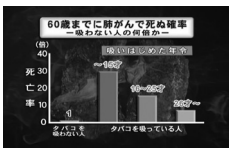
「世界的に見ても各国で交通機関や公共の場での禁煙、タバコのパッケージの喫煙の害を明示した警告表示など、健康被害を防止するために、タバコを規制する方向に動いています」

.....



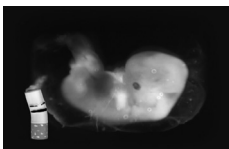
「いったんタバコを吸い始めると止められなくなってしまうのは、ニコチン依存症のためなのです」

.....



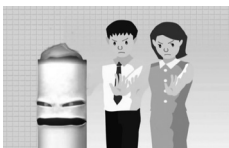
「60才までに肺がんによって死ぬ確率を見ると、タバコを吸わない人と比べて、中学生までに吸い始めた人は30倍、高校生～25才で始めた人は15倍も高くなっています」

.....



「直ぐそばでは、一酸化炭素は喫煙者の1/3もの量になります。受動喫煙の一番の被害者は、自分で避けることのできない胎児や、赤ちゃんです」

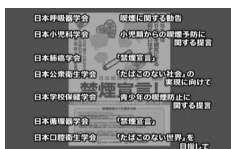
.....



「タバコは、確実にみなさんの身体を蝕みます。良いことはなにもありません。タバコに蝕まれて過ごす人生か、タバコに縛られない自由な人生か、選ぶのはあなたです」

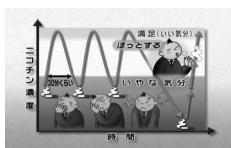
● Part.5 タバコか健康か、あなたはどちらを選びますか

(一般・大学生用 / 17分)



「2005年には9つの医科、歯科の学会が合
同で『禁煙ガイドライン』を発表し、『喫煙
は病気、喫煙者は治療を必要とする患者で
ある』という考えを打ち出しました」

.....



「ここでタバコを吸うと、ニコチンが入って
禁断症状が消えるため、あたかもストレスが
解消されたように感じます。このような禁断
症状が辛いために、なかなかタバコを止めら
れないのです」

.....



「これらの病気では、血管閉塞のために足の
指などが壊死したりします」

.....



「シワやシミなど、皮膚の老化にも影響を与
えます。血行不良や、活性酸素の増加がシ
ワを増やし、ビタミンCの不足を起こして
シミが増えるのです」

.....



「このニコチン依存症の治療が、2006年4
月から保険が適用されるようになりました。
『禁煙』は医療の一つとして、医療機関を受
診して行う時代になりました」

4. 未成年者への喫煙防止教育のポイント

未成年者への喫煙防止教育のポイントとして重要と思われる項目について概説します（喫煙防止教育用 DVD を用いた授業をされる際に、事前にお読みいただければ幸いです）。

- 1) タバコには有害物質が含まれ、喫煙者や周囲の人の身体を傷つけること

喫煙は心臓病や癌のような重い病気の原因になりますが、児童・生徒には将来の病気の話だけではなく、1本吸っただけでも有害物質によって血管が収縮し、一酸化炭素による酸素不足が起こり、頭の働きも運動能力も低下することなど、喫煙の急性影響についても教えてください。また受動喫煙は迷惑であるばかりではなく、周囲の人の健康に有害です。

- 2) タバコには依存性があり、いったん吸い始めるとやめるのが難しくなること

ニコチンは依存性の薬物であり、実際に「禁煙したいのにやめられない」と言う人が大勢います。年齢が低いほどニコチン依存になりやすいものですから、絶対に吸い始めないことが大事です。なお、『大人になるまで吸ってはいけない』という言葉は、『喫煙は大人の印』と子どもの喫煙を誘発する効果を発揮すると考えられています。「こんな有害なタバコは大人も子どもも吸ってはいけない」と教えてください。

- 3) タバコを吸わないことは、世界的な動きであること

タバコの価格やタバコの箱の写真入りの警告表示などから、海外ではタバコを吸わないように国が積極的に働きかけるところが増えてきました。たばこ規制国際枠組条約も制定され、世界中の国に、協力してタバコのない世界を目指すことを促しています。

- 4) 喫煙している成人についての未成年者への説明

児童・生徒たちの周囲には、親を含め喫煙者が大勢いますので、以下の3点を伝えて大人の喫煙に対して正しい知識を持つようにします。

1. 多くの喫煙者は喫煙の害を知らずに吸い始めてしまったこと
 2. ニコチン依存のために止めたくても止められなくなっていること
 3. 最近では禁煙が医療機関で治療として行われていること
なおタバコ農家や販売者の役割について説明する必要があるれば、下記4点を伝えます。
 1. かつては国がタバコ生産、販売をしていたこと。タバコの害が明らかでなかったこと
 2. 現在は、タバコの害が明らかになり、日本を含め世界中で喫煙規制に動いていること
 3. 現状としてニコチン依存症の喫煙者がたくさんいるため、すぐ生産・販売を中止することはできないこと
 4. 将来喫煙者が減少することにより、必要なくなるであろうこと（皆さんが吸わないことが大事）
- 5) タバコ会社のさわやかな宣伝にだまされてはいけないこと
(高学年以上)

高学年以上では、タバコ会社のさわやかな宣伝とタバコの実像の差を教えることはメディア・リテラシーの教育にも通じます。タバコを吸うことは時代遅れの格好悪い行為だと教える国も増えました。

注意) 喫煙している未成年者への対応

『未成年者喫煙禁止法』で未成年者の喫煙は禁止されていますが、これは未成年者を処罰するためではなく、有害なタバコから未成年者の身体を保護するための法律です。喫煙している未成年者への対応の基本を下記に示します。

1. 喫煙有害性など、禁煙教育を提供する。
2. それでもタバコがやめられないのはニコチン依存のためです。医療機関の受診（禁煙治療）を勧める。
3. 家族ぐるみでの禁煙が必要であることを保護者に伝える。

なお、禁煙治療の保険適用は患者条件（1日の喫煙本数×喫煙年数が200を越える）があるため、未成年者を保険診療で治療

することは現状では難しい状態ですが、自由診療では受けることができます。禁煙外来のある医療機関は日本循環器学会禁煙推進委員会のホームページ掲載医療機関 (<http://www.j-circ.or.jp/kinen/>) で見ていただけますが、未成年者の禁煙治療を行っている医療機関は少なく、循環器以外の科で子どもの禁煙治療を行っているのが普通ですので、上記ホームページの医療機関にお問い合わせください。

〈制作著作〉



株式会社 医学映像教育センター

〒168-0074 東京都杉並区上高井戸 1-8-17 ブライトコアビル

TEL.03-3329-1241 FAX.03-3303-1434

お問い合わせ・フリーコール 0120-377-189

<https://www.igakueizou.co.jp>

E-mail : info@igakueizou.co.jp