

あきたタバコとりびあクイズ

タバコとりびあクイズ

(セット 2011/10/1実施)

次の文が正しい時は○を、誤っている時は×をつけてください。(○の時はA
ボタンを、×の時はBボタンを選んで下さい)

1. 「ライト」タバコの煙が体への悪影響が少ない
2. 喫煙によってストレスが減る
3. 他人が吸ったタバコの煙を吸われる「受動喫煙」でも肺がんにかかる
4. 受動喫煙防止のためには、空気清浄機を使うのがよい
5. 妊娠中にお母さんがタバコを吸うと赤ちゃんの胎動が減る
6. タバコを吸うと肌のシミやしわが増える
7. 秋田県の男性喫煙率は全国平均より高い (20%)
8. 秋田県の男性喫煙率は全国平均より低い (20%)

次の質問について正しい答えを選んで下さい

- a. タバコの煙に含まれる ③ 有害な物質は「一酸化炭素」と「ニコチン」で正しい
- b. タバコの煙に含まれる ③ 有害な物質は「一酸化炭素」と「ニコチン」で正しい

平成23年10月

受講証
の部



あなたは、「タバコとり
びあクイズ」に参加して
喫煙と健康に関する知識
と教養を得ましたのでこ
れを証します

平成 年 月 日
秋 田 県

企画・製作
協力

秋田県・秋田県医師会・秋田・たばこ問題を考える会
全国健康保険組合秋田支部

第1問



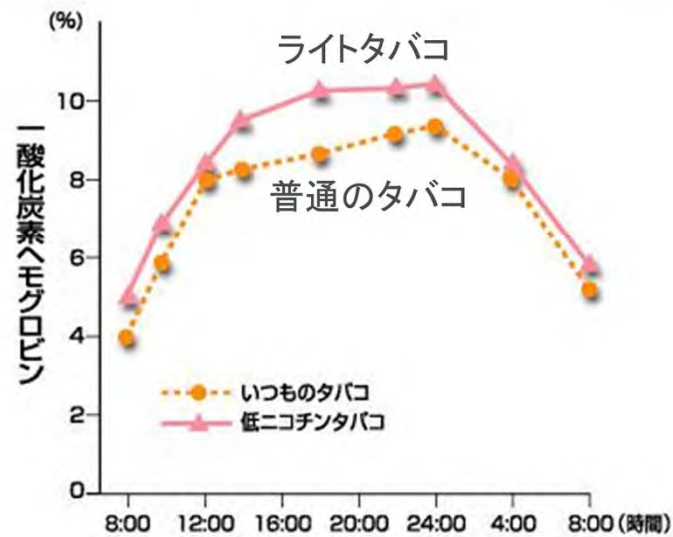
「ライト」タバコのほうが体への悪影響が少ない。

正しい → ○

間違い → ×

「ライト」タバコ：パッケージに「Lights（ライト＝軽い）」と記載されているタバコの総称。

正解は ×



3

Bonowitz NL: Clinical Pharmacological Therapy 1984

軽い「ライト」タバコにすると、脳に届くニコチンの量が減少し、無意識にタバコの本数が増える、根本まで吸う、深く吸い込むなど血液中の一酸化炭素ヘモグロビン(普通のヘモグロビンより強力に酸素を奪い、各組織でも結合したままで、組織に酸欠状態を招く)が増えてしまう。

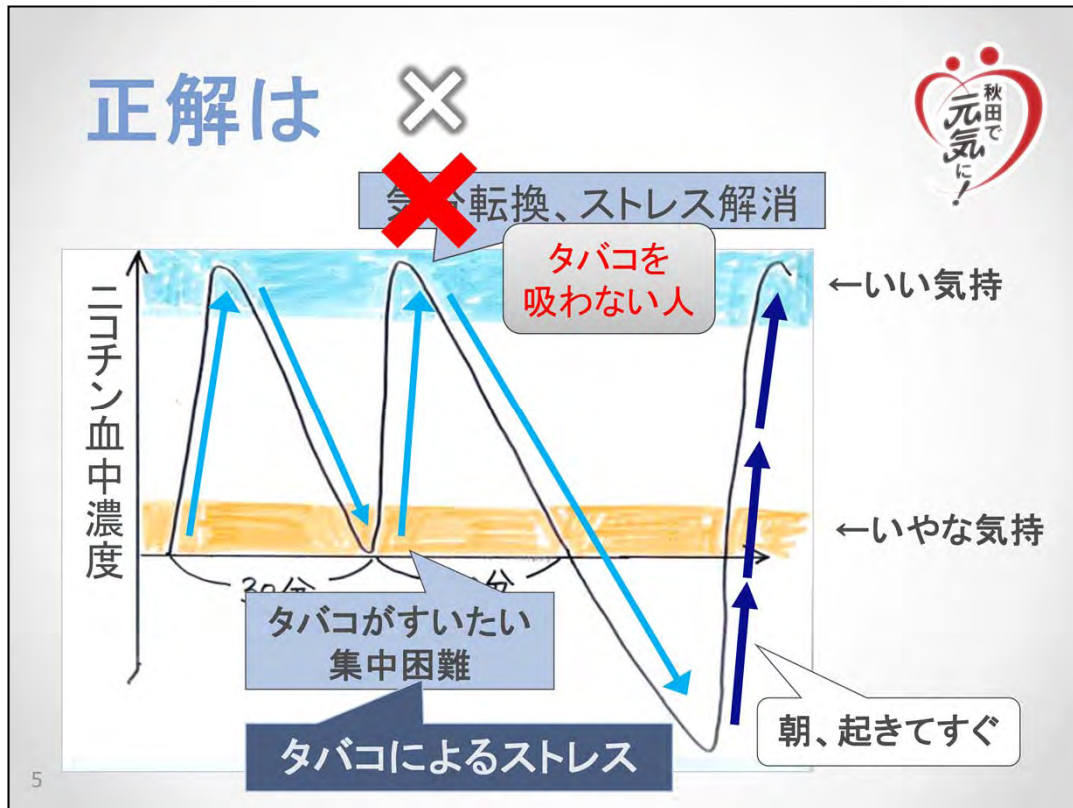
第2問



喫煙によってストレスが減る。

正しい → ○

間違い → ×



喫煙者はタバコを吸うといい気持ちになれると錯覚している。実はタバコを吸っていることで、ニコチン切れの状態になり、それをイライラやストレスと感じている。喫煙によりニコチンが体内に供給されるとニコチン切れが一時的に解消されるので満たされた気分になるだけなのである。朝起きたときにはかなりのニコチン渴望状態になっており、朝の一服がおいしいと感じるのはそのためである。非喫煙者はつねに「いい気持」のレベルにいるのでストレスを感じていない。

第3問



他人が吸ったタバコの煙を吸わされる
「受動喫煙」でも肺がんにかかる。

正しい → ○

間違い → ×

正解は



- 夫が1日20本以上喫煙するときの
妻の肺がん死亡率 (夫が非喫煙者である場合を1.0とする)

1.91倍

平山 雄, 1983



7

Takeshi Hirayama: BMJ 282:183-5. 1981

今から30年前にすでに喫煙者の夫を持つ妻は肺がんになりやすいというデータが日本人から発表されていた。夫が1日20本以上タバコを吸うとその妻は、非喫煙者の夫を持つ妻より約2倍も肺がんになりやすい。

第4問



受動喫煙防止のためには、空気清浄機を使うのがよい。

正しい → ○

間違い → ×

正解は ×



「一酸化炭素や発癌物質をはじめとするタバコ煙のほとんどの有害物質は、空気清浄機の排気口から周囲に強制的に拡散することになるため、かえって受動喫煙被害を大きくする恐れがある。」

今から9年前に厚生労働省から空気清浄機はタバコの有害物質を取り除くことができないと発表されている。空気清浄機メーカーのカタログにも同様な記述がある。空気清浄機は空気をきれいにするどころかタバコの有害物質をばらまく機械なのである。

第5問

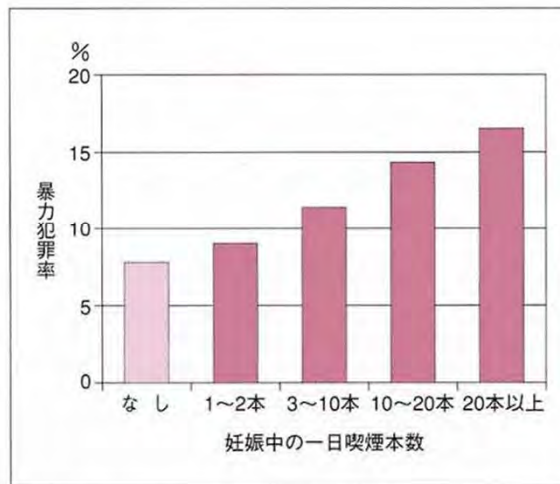


妊娠中にお母さんがタバコを吸うと暴力的な子供が生まれる

正しい → ○

間違い → ×

正解は



妊婦の喫煙本数と男児の暴力犯罪率が比例

11

Brennan, PA et al. Arch Gen Psychiatry, 215,1999

お母さんが妊娠中に吸ったタバコの本数と生まれてきた男の子の暴力犯罪率がきれいに相関している。つまり、妊娠中に吸うタバコの本数で生まれてくる子がキレやすい子かどうかが決まってしまうのである。

第6問



タバコを吸うと肌のシミやしわが増える

正しい → ○

間違い → ×

正解は



タバコで早く老け、シワもシミも増す
タバコ1本でビタミンC 25mg消失

喫煙者



非喫煙者

13

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/1566191.stm>

22歳の双子、カースティとケリー。40歳になったとき、カースティが喫煙者（左）で、ケリーが非喫煙者（右）ならどうなるかをメイクアップした（イギリス BBC放送より）。

第7問



秋田県の男性の喫煙率は全国平均より高い(2010年)

正しい → ○

間違い → ×

正解は



男性喫煙率上位5県(2010年)

1. 青森県: 38.6%
2. 秋田県: 37.4%
3. 福島県: 36.2%
4. 栃木県: 35.7%
5. 富山県: 35.6%



全国平均: 33.1%

秋田県の女性喫煙率は9.8%で上から15番目

15 国立がん研究センターの資料 <http://ganjoho.jp/public/statistics/pub/statistics06.html>

男性喫煙率において秋田県は全国2位、女性喫煙率においては全国15位と高い。全国最下位は島根県(計:17.3% 男29.3%: 女:5.4%)、全体の喫煙率:21.1%

第8問



タバコの煙に含まれる“3大有害物質”
といわれているものは「**タール**」と「**一酸化炭素**」と何？

- A デコピン
- B ニコチン
- C ニンジン

正解は B ニコチン



17

タバコの煙に含まれる“3大有害物質”といわれているものは「タール」と「一酸化炭素」と「ニコチン」である。タールは有名な発がん物質、一酸化炭素は酸欠状態を招き、中毒に陥ると致命的になる、ニコチンは依存性が強く、タバコをやめたいと思ってもやめられない原因になっている。

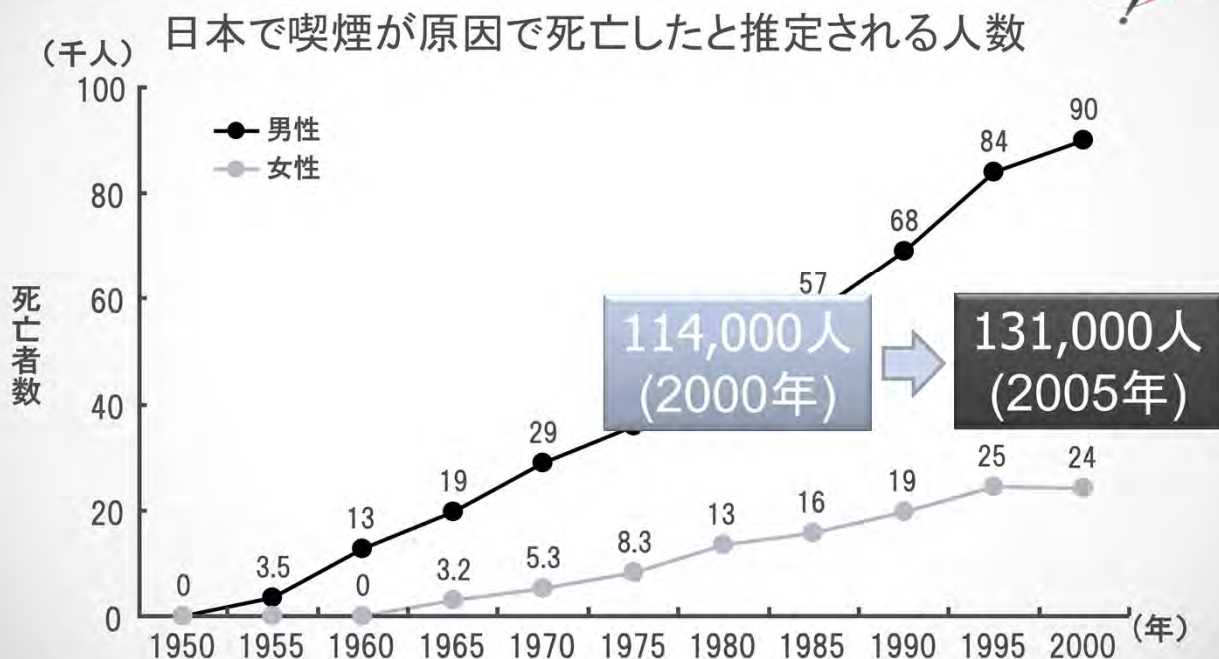
第9問



日本でタバコが原因で亡くなった人は
1年間で何人でしょう？（2005年）

- A 約 1万人
- B 約 6万人
- C 約13万人

正解は C 約13万人



Peto, Lopez. et al.: 1992, 1994, 2000update. Mortality from smoking in Developed Countries 1950-2000
 厚生労働省研究班の推計 2005年

Petoらの最近の試算によると、日本でタバコが原因とされる死亡者数は、2000(平成12)年には114,200人(男性90,000人、女性24,200人)に達している。20年間で約2倍に増加したことになり、この傾向はさらに続くことが予想されている。喫煙関連疾患の多くは、喫煙を開始してから20～30年かかって発症し死に至るので、現在の死亡の状況は過去の喫煙の状況を反映していることになる。能動喫煙による超過死亡数(2005年の推計値)男性112,000人、女性19,000人、合計131,000人(内、がん: 男性66,000人、女性6,000人、合計72,000人)

第10問



次のうち男性喫煙率が1番高い国はどこでしょう？(2007年)

A 日本



B アメリカ



C フランス



正解は A 日本



A		日本	41.3%
B		アメリカ	19.1%
C		フランス	28.0%

21

OECD Health data 2007より

日本の喫煙率 男性:36.8%、女性:9.1%(2008年)

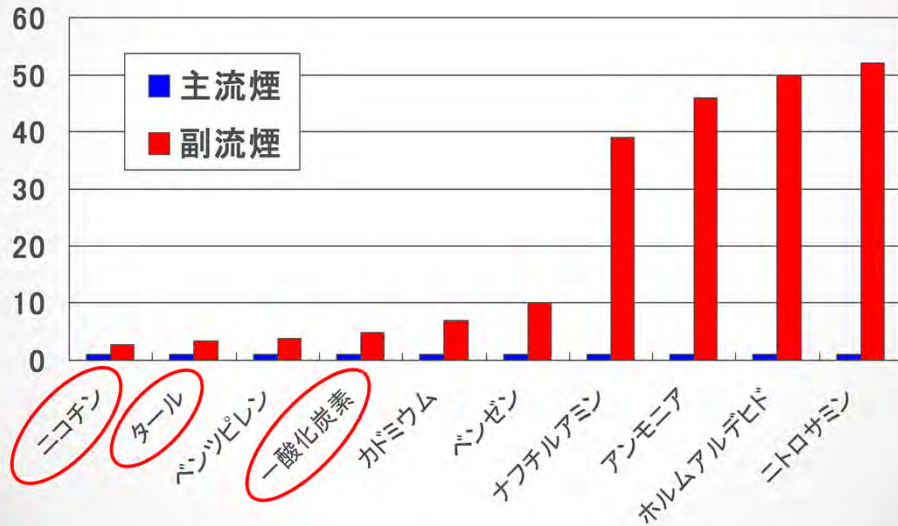
第11問



タバコから立ちのぼる煙(副流煙)とタバコを吸っている人が吸い込んでいる煙(主流煙)を比べると

- A 副流煙の方が有毒
- B ほぼ同じ
- C 主流煙の方が有毒

正解は A 副流煙



23

「たばこ健康に関する情報ページ」より（厚生労働省健康局総務課） 2000

副流煙は酸素が不十分な状態で燃焼した結果、すなわち燃えるというよりくすぶって生じる煙なので有害物質の量が主流煙より高い。三大有害物質も高いが、ナフチルアミン・ホルムアルデヒド。ニトロサミンといった強力な発がん物質の濃度は主流煙の50倍程度高い

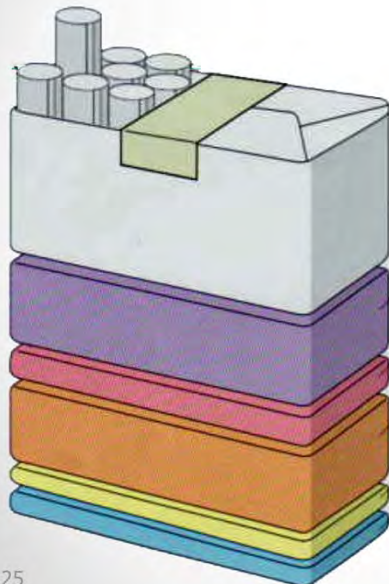
第12問



1箱410円のタバコのうち、税金の占める金額はどれくらいでしょう？

- A 約120円
- B 約190円
- C 約260円

正解は C 260円



106.04円	国タバコ税
30.08円	都道府県タバコ税
92.36円	市町村タバコ税
16.40円	タバコ特別税
19.52円	消費税
264.40円	タバコ税合計
(64.5%)	

25

タバコ税総額 1兆9734億円(平成22年) 2495万人の喫煙者一人あたり79,094円

第13問



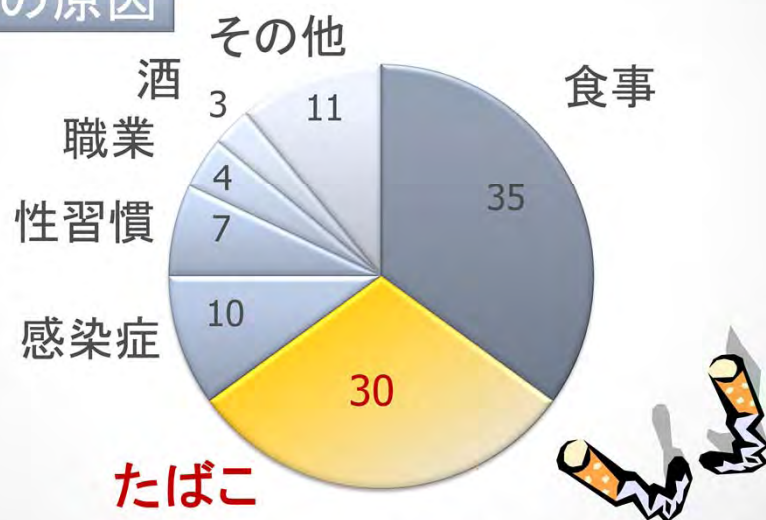
タバコが原因となるがんの割合は全体の
のがんの何%でしょう？

- A 15%
- B 30%
- C 45%

正解は B 30%



がんの原因



27

J Natl Cancer Inst. 66:1191-1308, 1981

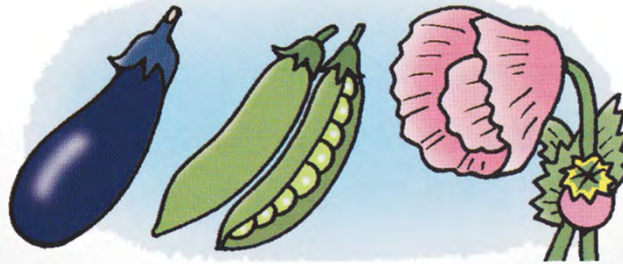
タバコはがんの原因の30%を占めている。食事は食べ物の種類が多岐にわたるがタバコは一種類だけだからその影響力の強さがよくわかる。

第14問



タバコは何科の植物でしょう？

A ナス科 B マメ科 C ケシ科



正解は A ナス科



ナス科のニコチアナ属
(*Nicotiana tabacum*)



29

Wikipediaより

よいよい

最後の1周

す!

次の疑問について正しい答えを一つ選びなさい。(○の時はAとBの両方を選ぶ)

1. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

2. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

3. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

4. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

5. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

6. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

7. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

8. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

9. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

10. タバコの煙にはニコチンとタールが含まれている。 (○の時はAとBの両方を選ぶ)

A デコピン B ニコチン

受講証

の部

あなたは、「タバコとり
ひあクイズ」に参加して
喫煙と健康に関する知識
と教養を得ましたのでこ
れを証します

平成 年 月 日
秋 田 県



第15問



タバコを1本吸うと寿命はどれくらい短くなるのでしょうか？

- A 10秒
- B 1分
- C 5分

正解は C 5分



「タバコ1本につき5分30秒、寿命が縮む。1日20本を1年間吸えば、28日間の損失！」

32

Royal College of Physicians(英国王立内科医学会): 1977

英国王立内科医学会の調査: 英国在住の男性医師34,439例を喫煙習慣および禁煙年齢と死亡に関し、50年間にわたり調査した。その結果、喫煙者は非喫煙者と比べて10年寿命が短かった。このデータをタバコ1本あたりに換算すると5分30秒になるという。

みんなが
ずっと元気でいられますように！

企画・製作 秋田県・秋田県医師会・秋田・たばこ問題を考える会
協力 全国健康保険組合秋田支部