

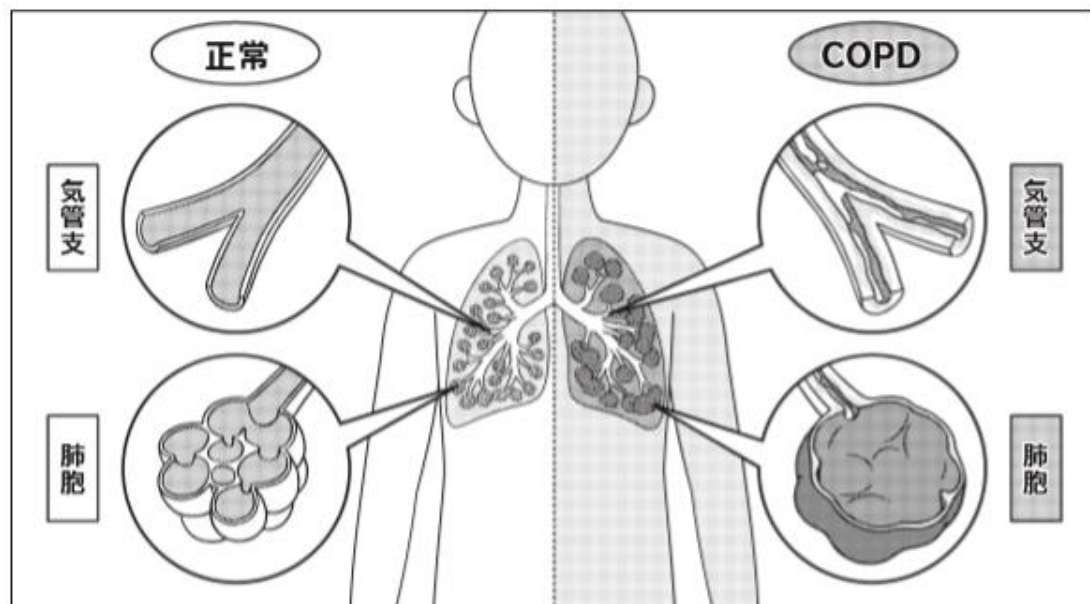
タバコ病といわれる COPD



主に、長年タバコを吸い過ぎることが原因で起きる COPD（慢性閉塞性肺疾患）。日本では40歳以上の推定患者数は700万人以上といわれていて、毎年 COPD が原因で1万5千人以上の方が亡くなっています。

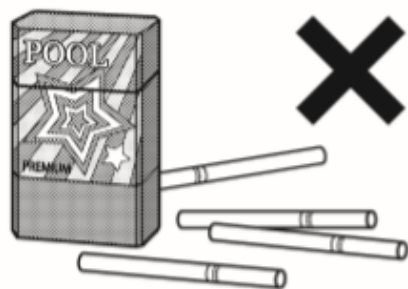
COPD とは？

COPD は、主に喫煙が原因で、肺に炎症が 起こり、呼吸が苦しくなる病気です。これまで 肺気腫、慢性気管支炎といわれていた病気も COPD に含まれます。タバコの有害物質により慢性的に気管支に炎 症が起こり、せきやたんが出るようになります。そして炎症やたんにより、気管支での空気の流れが悪くなります。タバコの有害物質は肺胞に炎症を起こし呼吸が苦しくなります。 COPD になると、肺がんになる可能性が大幅に高くなります



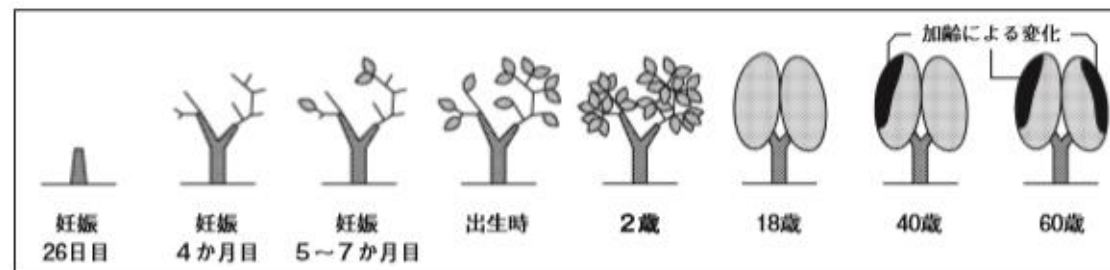
思春期の喫煙は特に危険

思春期はまだ肺の成長途上にあります。そのため、この時期に喫煙をすると肺胞が壊れやすくなります。破壊された肺胞はもう元には戻りません。思春期からの喫煙は COPD につながる危険性が高くなるので、この時期からの喫煙は特に危険なのです。



肺の成長と発育

肺は、母親のおなかにいる胎児期の頃から作られています。下図は肺の成長を“木”に例えたものですが、妊娠4か月目には、細気管支の構造が完成。この先に“葉”にあたる肺胞ができます。生まれた時点では、肺胞は6000万個になります。2歳頃には成人の肺の8～9割が完成し、肺胞の形成は思春期の終わり頃まで続き、完成 時期は20歳を過ぎた頃といわれています。



ネットのウソ

「大麻は害がない」 「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」
「海外では合法化されているくらい安全」 **これは全部ウソ!**

大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

大麻の依存性

脳の中枢に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。

2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特長は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。