

たばこの害を知っていますか？

あなたはどれだけたばこの害を知っていますか？

下記の項目について、知っていたら○、知らなかったら×を右の記入欄につけてみましょう。

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 1 | たばこ煙には200種類以上の有害物質が含まれている。 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | たばこ煙の主な有害物質は、発がん物質、ニコチン、一酸化炭素、繊毛障害性化学物質である。 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | たばこは肺がんの主な原因である（男性では70%）。 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 喫煙は肺がんのほか、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどの原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 未成年者の喫煙は成人以上に害が大きい。 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | たばこ煙は気管支喘息の誘因になる。 | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 喫煙者は慢性気管支炎や肺気腫にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 喫煙者は心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 喫煙者は脳卒中にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 喫煙者は胃潰瘍にかかりやすく、再発しやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 喫煙妊婦では低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 喫煙は歯周病の原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 喫煙者はアルツハイマー病や認知症にかかりやすい。 | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 喫煙者は皮膚の老化が非喫煙者より早く進行する。 | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。 | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 副流煙（たばこの先端から立ちこめる煙）の方が主流煙（喫煙者が口から吸い込む煙）より有害性が高い。 | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 受動喫煙でも肺がんにかかることがある。 | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 両親（特に母親）の喫煙は新生児、幼児の肺炎やその他の呼吸器疾患の原因になる。 | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 喫煙の依存性はニコチンによる。 | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 禁煙すると時間が経つにつれ、危険性が低下する。 | <input type="checkbox"/> |

○が15個以上 : よくご存知です、たばこは吸わないようにしましょう

○が8-14個 : もう少し学習しましょう

○が7個以下 : しっかり覚えましょう

教材No. D-33

【教材のねらい】

・たばこの害についての本人の理解度を確認し、禁煙支援のアセスメントの際に活用する。

【資料の使い方】

・禁煙支援を始める前に本人から記入してもらう。