

たばこと健康

たばこの煙には約5000種類の化学物質が入っており、そのうち、**有害物質が約200種類以上、発がん性物質は50種類以上**入っています。

〈有害物質の例〉

- ・一酸化炭素 : 全身へ酸素をいきわたらせにくくする。
- ・ニコチン : 依存性のある物質。
ゴキブリ殺虫剤の成分
- ・ヒ素 : 毒薬として使われてきた
- ・カドミウム : イタイイタイ病の原因
- ・ベンゼン : ガソリンの成分
- ・ホルマリン : 死体や生物標本の防腐剤として使われている
- ・トルエン : 工業溶剤に含まれる
- ・フェノール : 消毒殺虫剤の成分
- ・シアン化水素 : 殺鼠剤として使われている
- ・アンモニア : 神経毒性があり、吸い込むと有害

〈発がん性物質の例〉

タール、カドミウム、ニッケル、ベンゼン など

たばこの副流煙には喫煙者が吸う煙（主流煙）よりも

ニコチン 2.8 倍

タール 3.4 倍

一酸化炭素 4.7 倍

多く含まれている！



Q. 成人の年齢は18歳なのに、なぜたばこは20歳から？

A. 成長期の細胞は悪影響を受けやすいから。

脳が発達途中なので、ニコチンによるたばこへの依存性が高くなり、多くのたばこを求めたり、たばこをやめにくくなったりします。また、喫煙開始年齢が早いほど、有害物質を吸い込む期間が長くなるため、がんや虚血性心疾患などの危険性が高くなります。



裏面もあります→

〈たばこによる健康被害〉

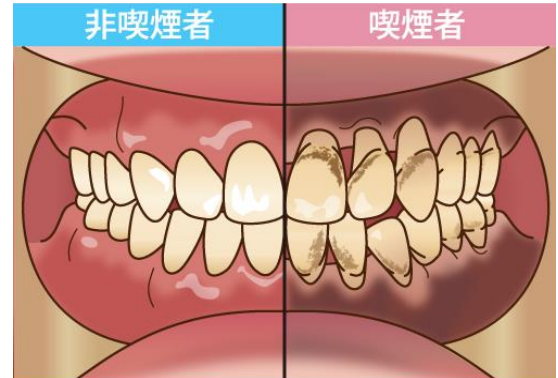
①がん等の病気になりやすくなる

肺がんだけでなく、全身のがん（口腔、喉頭、食道、胃、卵巣など）のリスクが高くなります。また、脳卒中や虚血性心疾患、低出生体重児の原因ともなります。



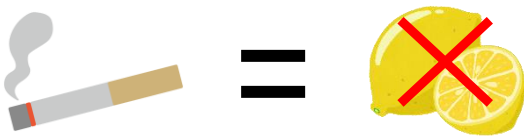
②口臭がきつくなる

喫煙で歯ぐきの血流が悪くなり、口臭の原因となる歯周病になりやすくなります。また、たばこのヤニによって歯も黒ずみます。



③肌が劣化しやすくなる

肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シワやシミがでやすくなったりします。



たばこを吸うとビタミンCが壊れていく。

④集中力、持久力の低下

脳や筋肉が酸欠状態となり、勉強やスポーツに影響が出ます。



Q. 加熱式たばこは紙たばこよりも有害物質が少ない？

A. 有害物質は少なくなっているが、健康への害は変わらない。

加熱式たばこは最近使われ始めたため、喫煙者、受動喫煙者にどのような健康へ影響があるかは詳しくはまだ分かっていない。しかし、健康を害する量の有害物質は検出されており、紙たばこよりも多く含まれる発がん性物質もある。ちなみにニコチンの量は紙たばことほとんど変わらない。

