

たばこの害について

ちゃんと知ろう!

～中学生・高校生編～

たばこの煙は、嫌な臭いだけではありません

たばこの煙には**5,300種類以上**の化学物質が含まれ、そのうち**70種類以上**の発がん性物質も含まれます。

たばこの3大有害物質

タール

肺を汚し、働きを悪くさせたり、がんを発生しやすくします。

一酸化炭素

血液が酸素を運ぶ働きを邪魔して、意識をもうろうとしたりします。

ニコチン

血液の流れを悪くしたり、たばこをやめにくくします。

たばこの煙は、吸わない人にも影響があります

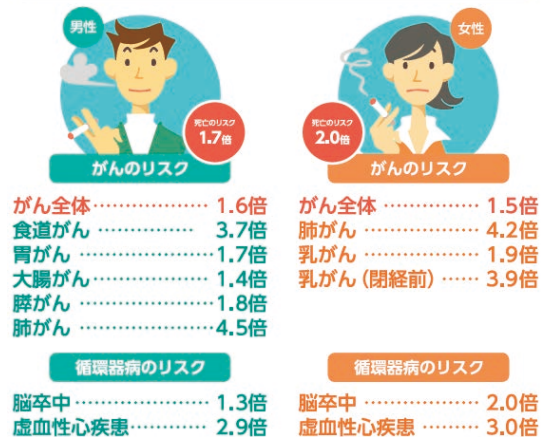
たばこの煙は、**主流煙**(たばこから直接吸う煙)よりも**副流煙**(たばこから出る煙)の方が有害物質が多く含まれています。

本人が喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と言います。



たばこを吸うことによってさまざまな病気になりやすくなります

吸わない人に比べ吸う人のがん・循環器病、死亡リスク



引用:国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果2016年12月」

加熱式たばこなら健康に影響がないと思いませんか!?

近年普及している加熱式たばこ(アイコスやグロー等)は、ニコチンをはじめ、**多くの有害物質**が含まれます。

加熱式たばこも、**吸った人が吐き出した煙から受動喫煙が生じる恐れ**があります。発売してから期間が浅いため、どの程度健康影響があるかは研究中ですが、**健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。**



かわさき健康うさぎ
はっぴーちゃん