

たばこの害について

ちゃんと知ろう!

たばこの煙について

たばこの煙には、**タール・一酸化炭素・ニコチン**など体に悪いものが多く含まれています。

それ以外にも、**5,300種類以上の化学物質**が含まれていて、**発がん性物質は70種類以上**にもなります。

タール: 肺を汚し働きを悪くさせたり、さまざまな病気にかかりやすくなったりします。

一酸化炭素: 血液が酸素を運ぶ働きを邪魔します。

ニコチン: 血管を細くし血液の流れを悪くさせ、心臓に負担をかけます。
また、たばこをやめにくくする働きもあります。

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**（たばこから出る煙や、吸った人が吐き出した煙）の方が害のあるものが多く含まれています。たばこを吸っている人の近くで煙を吸うことを「**受動喫煙**」と言い、健康に害を及ぼします。



たばこによる体への害

たばこを吸うと、体にこんなことが起こります。

- 呼吸や心臓の働きに負担がかかるので、せきが出やすくなったり、心臓がドキドキしたりします。
- たくさん体を動かしたときに息が苦しくなったり、ものを覚えたり考えたりする力が下がると言われています。
- 歯が黒ずんだり、口がくさくなります。
- ビタミンCが失われるので、肌のハリがなくなり、シワやシミがでやすくなります。

いろいろな病気の原因になります。

- 頭**: 脳の病気
- 肺・気管支**: 肺のがん、肺の病気
- 心臓・血管**: 心臓の病気、動脈硬化
- 骨**: 骨がもろくなる
- 口**: 歯周病、口の中のがん
- のど・食道**: のどのがん、食道のがん
- 胃・肝臓・すい臓**: 胃のがん、肝臓のがん、すい臓のがん

出典:「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

受動喫煙による体への害

子どもが受動喫煙にさらされると、さまざまな健康影響のリスクの原因があります。



呼吸器機能の低下
(喘息・咳・痰・息切れ)



中耳炎



むし歯