



たばこについて



ちゃんと知ろう!



たばこの煙について

たばこの煙には、ニコチン・一酸化炭素・タール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じゃまします。
- 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。

主流煙	1.0倍
副流煙	1.2倍
タール	▶ 1.2倍
一酸化炭素	▶ 3.4倍
ニコチン	▶ 2.8倍

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。

- せきが出やすくなったり、心臓がドキドキしたり、呼吸や心臓の働きに負担がかかります。
- 涙が出たり、頭が痛くなったりします。
- 運動をするときに息がハアハアしやすくなったり、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。

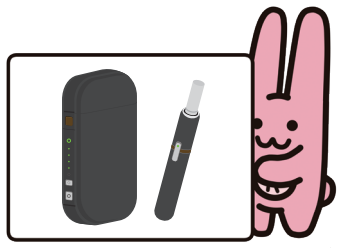
いろいろな病気の原因になります。

- 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」

◎加熱式たばこについて

加熱式たばこも、タバコの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙を吸入するたばこ製品であり、ニコチンをはじめ、**多くの有害物質**が含まれます。



かわさき健康うさぎ はっぴーちゃん