

# 「たばこ」についてご存知ですか？

たばこが健康に影響を与えることは明らかになっています。  
たばこを吸う人も吸わない人もたばこについて考えてみませんか？

## ニコチン

### 依存症になる元凶です！

中枢刺激剤として脳に作用して強い心理的欲求と精神依存をもたらします。不快感、抑うつ、イライラなどの離脱症状がでます。また交感神経を刺激することで、血圧の上昇や心臓への負担が起こり、血管の老化にもつながります。



## タール

### 発がん物質を大量に含有！

4000種類以上の科学物質から構成され、その中には数十種類もの発がん物質や、がんの発生を促進する物質、さらに発生を助ける補助物質などを含んでいます。

## 一酸化炭素

### 動脈硬化や心臓病の原因に！

血液中のヘモグロビン（赤血球）と結びつく強さは、なんと酸素の200倍。そのため、血液中に酸素が十分に運ばれず、体が軽い酸欠状態に陥ります。それにより、血管の疾患である動脈硬化や心臓病などが起こりやすくなります。

### 低ニコチン・低タールの たばこも有害です！

ニコチン依存度の高い喫煙者は、体内に一定のニコチン量が入らないと満足できません。つまり低ニコチンのたばこでは、煙を吸い込む回数が増えたり、吸い込み方が深くなったり、さらに本数までも増えていき、結果的に有害となるのです。

# たばこの煙は、周囲の人の健康にも 害をおよぼします！！

たばこを吸わない人が、知らないうちにたばこの煙を吸っていることを「**受動喫煙**」と言い、社会全体の問題となっています。

たばこの有害物質は、ただよう煙に多く含まれているため、喫煙している人の近くにいると、健康を害する危険度が高くなります。

## 受動喫煙＝副流煙＋呼出煙(環境タバコ煙)



主流煙と比べた副流煙中の有害物質	
ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンゾピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック  
(メディカ出版)P8, 13

- 「主流煙」…喫煙者が吸い込む煙
  - 「呼出煙」…喫煙者が吐き出す煙
  - 「副流煙」…たばこの先端から立ち上る煙
- 特に副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙に比べて高いことがわかります。**