たばこの害について知っていますか？

①たばこってどんなもの？

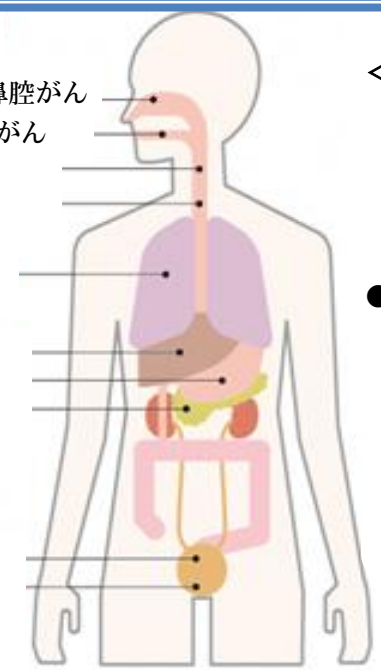
たばこ１本には約7000種類の化学物質が入っており、そのうち200種類以上が有害物質です。「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれます。

＜ニコチン＞
依存性のある有害物質です。血管を縮ませ血液の流れを悪くします。

〈タール〉
発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

〈一酸化炭素〉
全身を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こします。

②喫煙によってかかりやすくなる病気があります (因果関係が科学的にはっきりしています)



鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
膵臓がん
膀胱がん
子宮頸がん

＜がん以外の疾患＞
脳卒中
歯周病
慢性閉塞性肺疾患（COPD）＊
虚血性心疾患など

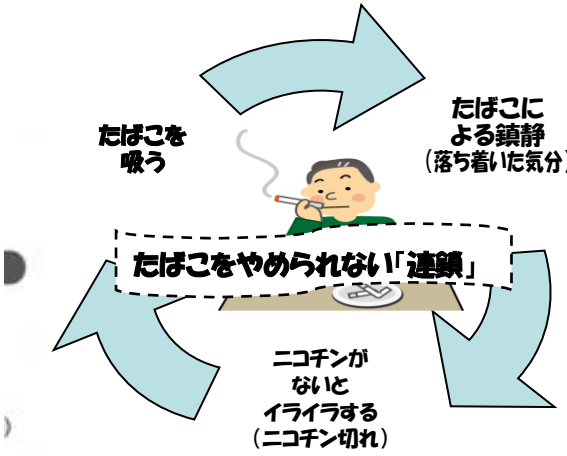
●妊婦
早産
低出生体重
胎児発育遅延

引用：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

＊COPD（慢性閉塞性肺疾患）
たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸しにくくなる病気

③たばこがやめられない病気「ニコチン依存症」

ニコチンは依存性の高い物質で、たばこを吸うと脳はニコチンがある状態でバランスをとってしまいます。時間が経過しニコチンが減少してくると、バランスが乱れイライラしてしまい、ニコチンを供給するために、繰り返したばこを吸うようになっていきます。たばこをやめられないのは「意思が弱い」のではなく、ニコチン依存症という病気なのです。特にたばこを吸い始めた年齢が若いほど“依存性”があるといわれています。



車の中やせまい部屋の中など、こどものいる前でたばこを吸わない配慮をおねがいします
『受動喫煙』の被害からこどもを守りましょう

④周りの人にも影響が！！「副流煙をご存知ですか？」

主流煙・・・喫煙者が直接吸い込む煙
副流煙・・・たばこの先端から立ちのぼる煙

煙の中の有害物質は「主流煙」よりも「副流煙」のほうが、はるかに多く含まれます。吸いたくない人が、副流煙の害を受けないように配慮が必要です。受動喫煙防止

＜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・・・４．７倍
引用：東京都保健医療局「たばこによる健康影響」

換気扇の下で吸っても意味はありません！

- カレーを作っていると換気扇をかけても部屋が臭うように、換気扇ではたばこの煙をすべて排出させることはできません。
- 家の外で吸っても長時間吸った人が吐く息からは有害物質が排出されます（呼出煙）。
- 風のない状態で、たばこの煙の粉じんと発がん物質が、どこまで届くかという実験で、最低７ｍ届くという結果が出ました。
  たばこ１本で、教室全体の空気が汚れると言われています。