

受動喫煙の恐怖

1. たばこはなぜ体によくない？

たばこには、4000 種類以上の化学物質、約 200 種類の有害物質、約 60 種類の発がん性物質が含まれています。

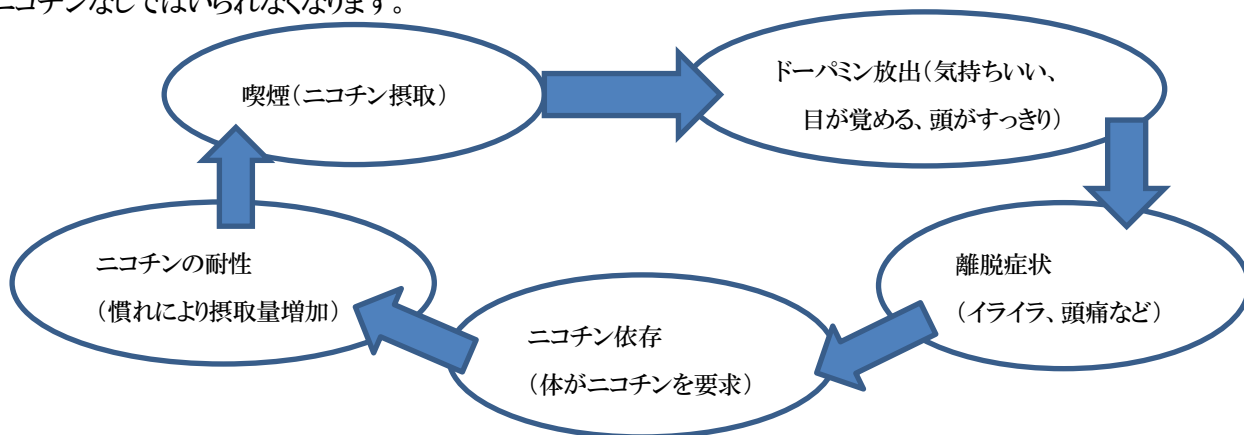
たばこに含まれる代表的な有害物質

ニコチン	依存症を引き起こし、血管を収縮さ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、がんの発生を促進したり、発育を加速させます。
一酸化炭素	身体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。

2. たばこはなぜやめたくてもやめられない？

ニコチン依存状態になるため、やめたくてもやめられないのです。

たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に達し、脳内のニコチン受容体に結合します。すると、快感を生じさせる物質(ドーパミン)が放出され、「気持ちいい」と感じます。しかし時間が経つと、体内のニコチンが減ってきて「イライラ」などの禁断症状が出てきます。それを避けるために、またニコチンを求めてたばこを吸ってしまうのです。そして、常にニコチンを欲しがり、ニコチンなしではいられなくなります。



3. 受動喫煙とは？

喫煙者が吐き出した煙と副流煙(たばこの火のついていない部分から立ち上る煙)を吸いこむことを**受動喫煙**と言います。

下図のように、副流煙には主流煙(喫煙者が直接吸い込む煙)以上に多くの有害物質が含まれており、非喫煙者の家族や周囲の人に影響を与えます。最近では電子たばこが普及し、中には煙が発生しないタイプのものもあります。しかし煙が出ていなくても、周囲に与える影響がゼロになったわけではありません。喫煙者の方は喫煙場所を守って吸いましょう。

ニコチン 2.8 倍

タール 3.4 倍

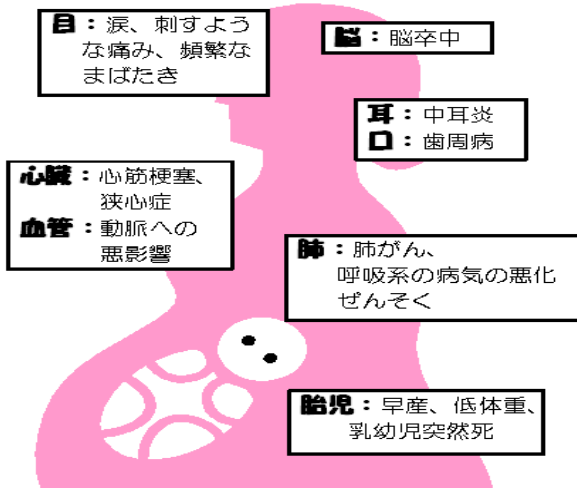
一酸化炭素 4.7 倍

その他発がん性物質 数倍

副流煙は主流煙より数倍も多く有害物質が含まれます。

主流煙と比較した副流煙の身体への悪影

4. 受動喫煙による身体への影響



右図のように、受動喫煙は身体にさまざまな悪影響を及ぼし、**年間1万5千人の方が受動喫煙が原因で亡くなっています。**

引用:山形県 HP

プチッとメモ



「三次喫煙に注意！」



その場に喫煙者がいないのに、喫煙が繰り返されたカラオケボックスに入ったときや、ヘビースモーカーが所有する車に乗ったときにたばこ臭を感じた経験がある方も多いのではないのでしょうか。それは、たばこに含まれている成分が壁紙や布、家具などにしみ込んでしまうからで、そういった残留成分によって健康被害を受けることを**三次喫煙**と言います。喫煙者の衣服、吸い殻も同様であり、発がん性物質が発生し続けることが確認されています。

さらに、**三次喫煙の毒性は、副流煙の数倍から数十倍になることが分かっています。**

5. 喫煙者、非喫煙者の方へ一言メッセージ

喫煙者の方へ

- ★喫煙場所を守って吸いましょう！
- ★吸い殻の後始末をきちんとしましょう！

非喫煙者の方へ

- ★目に見えない受動喫煙に注意しましょう！

