

# 本当にこわい!! たばこの煙

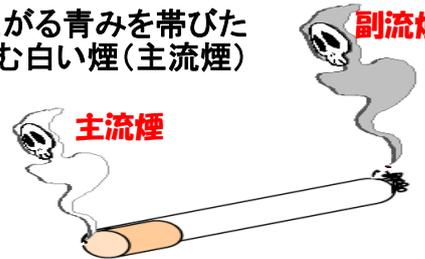
5月31日は世界禁煙デー、禁煙を推進するためにWHOが制定しました。  
 日本では1992年より5月31日～6月6日までの1週間を禁煙週間と定めています。  
 今年度の禁煙週間のテーマは、  
 「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達を守ろう～」です。  
 この機会に、たばこについて考えてみませんか？

## ●受動喫煙って何？

たばこを吸わない人が、喫煙者のたばこの先の点火部分から立ち上がる青みを帯びた煙(副流煙)を吸わされることを「受動喫煙」といい、喫煙者が吸い込む白い煙(主流煙)より毒性が強く、気道粘膜に刺激性があります。

副流煙

主流煙



## ●受動喫煙による害、知っていますか？

煙の種類と副流煙に含まれる有害物質



夫の喫煙で、たばこを吸わない妻が肺がんになるリスクは、約2倍に！  
 子供の身体発育への影響も！

煙がなくなったあとの洋服やカーペットや壁、床などに残留した有害物質を吸入する**三次喫煙**にも注意！！

## ●たばこにはどんな害があるの？

たばこには4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち約200種類が有害物質で、40～60種類の発がん物質が含まれています。

タバコの煙に含まれる主な有害物質



- ・ゴキブリの殺虫剤の成分 …ニコチン
- ・毒薬として使われてきた …ヒ素
- ・イタイイタイ病の原因 …カドミウム
- ・ガソリンの主成分 …ベンゼン
- ・生物標本や死体処理に使用 …ホルマリン
- ・シンナーの主成分…トルエン
- ・殺鼠剤…シアン化水素



とくに怖い！

<三大有害物質>

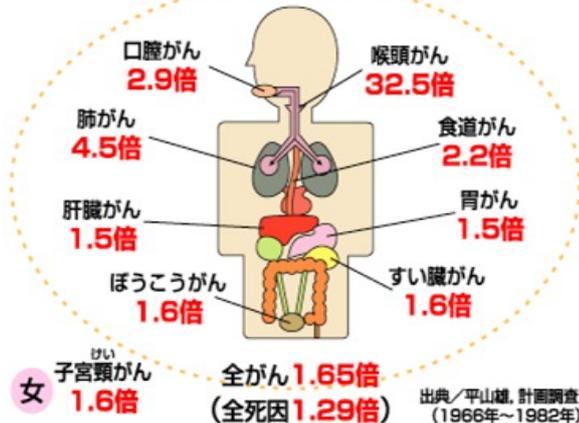
- ・ニコチン：猛毒！
- ・タール：発がん物質！
- ・一酸化炭素：酸素の運搬障害！

# 本当にこわい!! たばこの煙

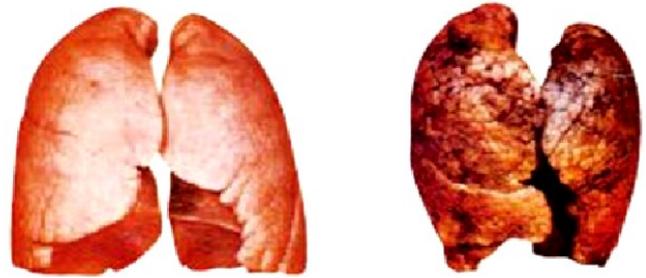
## 喫煙者の死亡率

喫煙により、がんの死亡率が非喫煙者と比べて数倍高くなります。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



## たばこを吸う人と吸わない人の肺の違い



吸わない人

吸う人

喫煙者の肺には、多数の炭粉沈着が確認されています。1日に20本のタバコを吸えば、1年間でコーヒーカップ1杯分、約150mlのタールが肺にたまることに…。

## ●禁煙するといいいことがいっぱい!!

禁煙に遅すぎるということはありません。医学的にも禁煙の効果は認められています。最後の1本を吸ってから10年後までに、あなたの体にどんな変化が起こるのか?人によって期間は異なりますが、効果が実感できるまで頑張ってみましょう。

## ●禁煙の時系列的効果

20分後	血圧が正常化し始める。頻脈が改善する。手足の皮膚温が上昇する。血行が改善する。
8時間後	血液中の酸素濃度が増加し始める。呼吸が楽になる。
24時間後	心筋梗塞・狭心症になる確率が下がる。血液中の一酸化炭素濃度が正常値に戻り、汚れた肺が浄化作用を始める。
48時間後	味覚・臭覚が回復し始める。
72時間後	ニコチンが身体から完全に消える。気管支が広がって呼吸が楽になる。
2~3週間後	循環が改善する。歩行が楽になる。肺機能が30%アップする。肌がすべすべになる。
1~9カ月後	せき・たん・疲れやすさ・息切れが改善する。呼吸器感染が減少する。
5年後	肺がんになる確率が半分になる。
10年後	肺がんになる確率が1/10になる。

「たばこをやめるなんて、とてもやさしいことだ。私はもう100回以上も禁煙している。」というマーク・トゥエインの有名な言葉があります。禁煙することは比較的簡単でも、それを継続するのは難しいことを物語っています。禁煙しようと思った時がチャンス! いろいろ禁煙支援サイトがありますので検索してみてください(\*). たばこは吸っている本人だけでなく、周囲の人にも健康被害を及ぼすことから、禁煙は全ての人々の健康を守る予防手段でもあります。周囲の人たちへの気遣いや優しさをもって禁煙に挑みましょう。

\* 「e-ヘルスネット」「すぐ禁煙.jp」「いい禁煙」など参照して下さい。