

# 健康保健センターニュース

## 『百害あって一利なし』それがたばこです！！



### ○たばこに含まれる有害物質

たばこの煙には 4,000 種類以上の化学物質が含まれ、その中の 200 種類以上は有害物質です。そしてその中の 40 種類以上が発ガン物質です。中でも有害性が高いのがタール・ニコチン・一酸化炭素です。



《タール》  
茶褐色のベトベトしたヤニ。体内には吸収されず発ガン物質となる

《ニコチン》  
血管を収縮させ血液の流れを悪くする。精神・身体に強い依存をもたらす。

《一酸化炭素》  
血液中のヘモグロビンと結びつき、血液の酸素運搬機能を妨げる。

その他にもたばこの煙には、ヒ素（農薬として使われてきた毒物）、カドミウム（イタイイタイ病の原因）、ベンゼン（ガソリンの成分）、ホルマリン（死体の防腐処理剤）、トルエン（シンナーの主成分）などの有害物質が含まれています！有害物質の正体を知ればたばこがいかに体に悪いかがわかります。

### ○たばこの百害

#### 寿命が縮む！！

日本では年間 196,000 人が喫煙が原因で死亡しています。たばこを長い間吸い続けるとガンや心臓病などにかかりやすくなります。特に、肺がんは非喫煙者の 4.5 倍、咽頭がんは 32.5 倍と発生率が高くなります。他にも心筋梗塞やくも膜下出血などを生じ、5~10 年寿命を縮めます。特に若い体は細胞分裂や新陳代謝が活発なので、たばこの有害物質が吸収されやすいため、病気の発症率も高くなります。今は若く健康でも、将来喫煙を後悔する時がきます。



#### 歯がボロボロに！！

タバコの煙が最初に通過する口は、喫煙の悪影響が最初に貯留する器官になります。歯が茶色くなる、口臭がするだけでなく、歯茎の血流が悪くなり歯周病になる確率が 3~6 倍も高まります。歯周病が進行するとやがて歯を失い、美味しく食べることも出来なくなります。



#### お金がかかる！！

1日に一箱吸えば、400円×30日=12,000円/月！1年では144,000円の出費です！！これからまだ値上がりするので出費はもっとかかります。そしてたばこが原因で病気になれば多額の医療費もかかります。お金を払って健康を脅かしているのです…



#### 就職しても不利！！

厚生労働省は2020年の東京五輪・パラリンピックに向け、受動喫煙対策として喫煙者本人や施設管理者への罰則付きで医療機関や学校は敷地内全面禁煙とする制度案を発表しました。今後学校や医療機関はどこもたばこは吸えません。また、非喫煙を採用条件にしている一般企業も増えています。就職する前に禁煙しましょう！



#### 美容の大敵！！

たばこを吸う人は吸わない人に比べると約5倍の美容トラブルを抱えるといわれています。たばこを吸うとビタミンC不足になり、シワ・シミ・肌荒れが起きます。実年齢よりも老けて見られます。



#### 受動喫煙で周りが迷惑！！

受動喫煙が原因となって発症する肺がんと心筋梗塞だけを見ても、年間約 6,800 人が死亡しています。特に子どもの身体は大人に比べてたばこの有害物質の影響を受けやすく、周りの大人がたばこを吸っていると肺機能の低下や中耳炎、乳幼児突然死症候群（SIDS）など深刻な影響を受ける可能性が高まります。また、副流煙は主流煙より一酸化炭素は 4.7 倍、ニコチンは 2.8 倍、アンモニアは 46 倍もの有害物質を出しています。喫煙はあなたの周りの大切な人の健康も危険にさらしています。

### ○卒煙のすすめ

たばこのニコチンには、ヘロインやコカインなどの薬物と同じ依存性があります。程度に差はあれど、喫煙者はみな『ニコチン依存』といえます。

『ニコチン依存』や『心理的依存（たばこがないと落ち着かない等）』から脱出して禁煙に成功するには、医療機関の禁煙外来を受診するなど医師の力を借りることも有効です。2016年4月からは健康保健を使って禁煙治療ができる対象者の幅が広がりました。禁煙したいと思っている人は健康保健センター長 森松まで相談に来てください！





