

知ろう！たばこのこと

たばこには、**70種類の発がん物質を含む5,300種類**の化学物質が含まれ、肺がんをはじめ多くのがんや、心筋梗塞・狭心症などの**心臓病**、喘息・気管支炎などの**呼吸器の病気**を引き起こし、健康を害します。お腹の中の赤ちゃんの発育の遅れや流産・早産の原因にもなります。

たばこの主な有害物質

一酸化炭素

酸素を運ぶのを妨げ、全身を酸素欠乏状態にします。

ニコチン

麻薬と同じように依存性が強く、タバコをやめられなくします（**ニコチン依存症**）。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

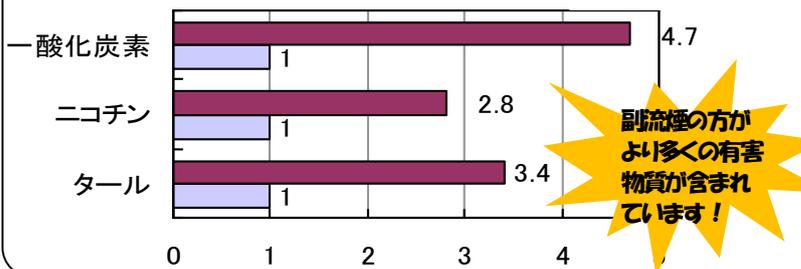
タール

発がん物質を多く含んでいます。



自分は吸わないのに！受動喫煙による害

有害物質発生量の比較 □主流煙 ■副流煙



喫煙者が吸い込む煙（主流煙）はもちろん、たばこの先から立ち上る煙（副流煙）、喫煙中だけでなく喫煙後しばらくは吐き出す煙（呼出煙）にも、多くの有害物質が含まれています。

サードハンドスモーク（三次喫煙）といって、髪の毛や衣類、部屋（車内）のカーテン・ソファに付着した有害物質が、揮発し害を及ぼすこともあります。

資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

◆ 中学生の皆さんに 特 に 知ってほしいこと ◆

10代の身体はたばこの害を受けやすい

たばこの害により、**学校生活に大切な集中力や持久力、学習能力も低下**します。成長期の身体は大人より悪影響を受けやすく、喫煙開始年齢が早いほどがんになりやすい、ニコチン依存度が高まると言われています。

たばこの害の影響を受けるのは吸う人だけではない

吸うだけでなく、周囲の吸わない人の健康にも影響を及ぼします。普段から、禁煙のお店や席を選ぶなどたばこの煙に近づかないようにしましょう。**受動喫煙防止を意識しよう！**

新型たばこ：電子タバコ・電子加熱式たばこも有害です！

新型たばこの広告を見て、普通のたばこより「かっこいい」「おしゃれ」と勘違いし、将来使ってみたいと思っている人はいませんか。新型たばこも紙巻たばこと同様に様々な健康被害を引き起こすため、吸ってはいけません。

【電子たばこ】

電子たばこの成分は、食品添加物としても使用されるプロピレングリコールと植物性グリセリンです。しかし、これらの物質は、あくまで食品添加物としての安全性は確認されていますが、加熱し肺の奥に吸い込んだ時の安全性まで保障されているわけではありません。

【電子加熱式たばこ】

IQOS（アイコス）など、たばこの葉やその加工品を加熱して発生する蒸気を吸引するたばこ製品の煙（蒸気）には、ニコチンや発がん性物質が含まれます。



紙巻たばこも
新型たばこも

今も、これからも、
ゼツタイ吸わない!!

たばこと健康について、詳しくは…



検索 伊勢市ホームページ