

“タバコ”について知しましょう！

山梨県の平成26年の喫煙率は、男性が33.7%で約3人に1人が喫煙者であることや、女性は6.7%と横ばい状態ですが、喫煙者が20～30代の若い年齢層に多く、生理や妊娠、胎児や乳児への影響が指摘されています。11月9日～15日は山梨禁煙週間です。この機会にたばこについて考えてみませんか。



煙に含まれる有害物質とからだへの害

タバコの危険物質は200種類以上！

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上あります。ニコチン、タール、一酸化炭素以外にも、ペンキの除去に使われるアセトン、アリの駆除剤に含まれているヒ素、車のバッテリーに使われるカドミウムなど大変有害な物質も含まれています。

タバコの3大有害物質

- ニコチン: 血圧上昇や心拍数の増加など心臓への負担やヘロインやコカインよりも依存性が高い
- タール : 発がん物質を多く含んでいる
- 一酸化炭素: 酸素不足や動脈硬化を促進する

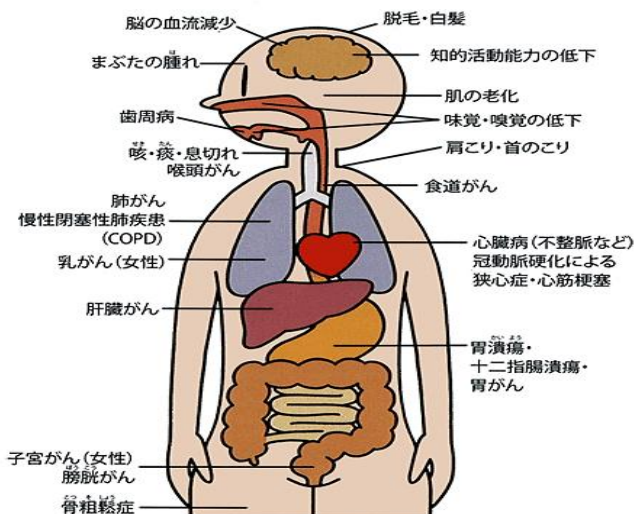


主流煙と副流煙 受動喫煙とは？

「主流煙」は、喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙。「副流煙」は、たばこの先から立ち上る煙をいいます。有害物質は、副流煙により多く含まれています。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、さまざまな病気のリスクが高くなります。受動喫煙は、社会全体で取り組むべき問題として近年認識されています。



タバコは全身の病気のリスクを高める



タバコでがんになることはよく知られていますが、脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺炎、喘息、うつ病、バセドウ病、骨粗鬆症など、全身の病気のリスクを高めることがわかっています。また、早産、胎児の発育不良、低出生体重児、乳幼児突然死症候群の発症リスクにも関連しています。

次回、NO2では・・・
禁煙に関する内容でお伝えします。

