

### たばこの煙に含まれる害

たばこの煙には、約200種類もの有害物質が含まれていて、そのうち40種類は発がん性の高い物質だといわれています。なかでも有害性が高いものが次の3つです。

タール：いわゆる「ヤニ」といわれるものです。数十種類の発がん物質やがんの発生を促す物質などが含まれています。肺を黒くさせ、肺の働きを低下させます。

ニコチン：大脳の中枢神経に作用して興奮と抑制を起し、体と心に強い依存心をもたらします。たばこがやめられなくなる原因になっています。また、血管を収縮させ胃腸の機能を低下させたり、血圧上昇を引き起こしたりして、心臓に負担をかけます。

一酸化炭素：血液中で、酸素が運ばれるのを邪魔し、体を軽い酸欠状態にします。運動能力の低下や動脈硬化、心臓病などを起こりやすくなります。

たばこの煙には、タール、ニコチン、一酸化炭素のほかにもアンモニア、カドミウム、窒素酸化物など200種類もの有害物質が含まれています。

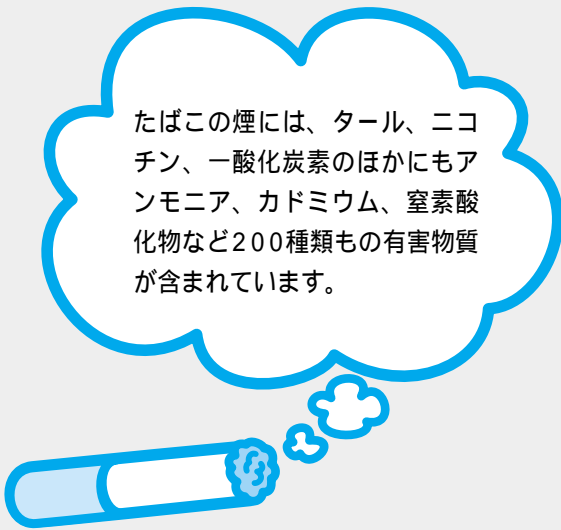
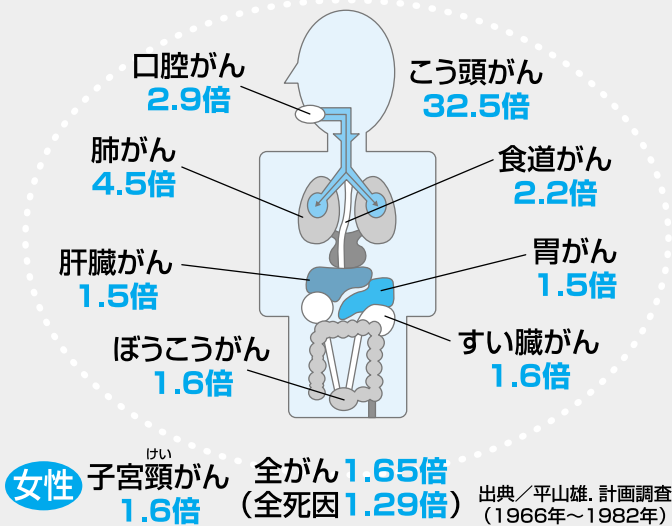


図3 非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男性)



### たばこがん発生率

「たばこ＝肺がん」というイメージが強いですが、どの部分のがんも、たばこによって発生率が高くなります(図3参照)。

喫煙者と非喫煙者とを比較すると、喫煙者は明らかに発がんの危険性が増える傾向があります。肺がんによる死亡率は、非喫煙者に比べて、4.5倍高く、肺がんだけでなくこう頭がんや食道がん、口腔がん、胃がんなど様々ながんの死亡率が高くなっています。

このほか、肺気腫や心筋こうそく、脳卒中などの病気の発生率も高くなります。

このようなことから、たばこは「健康を保つ」ということを考えると、「百害あって一利なし」といわれています。



吸わない人にも影響が…。  
たばこの煙に

は、主流煙と副流煙の2種類があります。

主流煙とは、喫煙者がフィルターを通して吸う煙のことで、副流煙とは、火のついていないたばこの先端から出ている煙のことです。

有害物質は、主流煙より副流煙の方が2〜4倍も多く含んでいます。非喫煙者が喫煙者のそばにいただけでたばこを吸っているのと同じことになってしまいます。

これを「受動喫煙」といい、非喫煙者の体にも影響を与えます。受動喫煙に伴う自覚症状は、目のかゆみや痛み、まばたき、鼻づまり、くしゃみ、せき、頭痛などがあります。

このようなことから、平成15年には、「健康増進法」が施行され、喫煙への規制が全国的に広まってきました。



### 健康増進法第25条

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。



よく考えよう

たばこを吸うことは本当に必要？

「たばこを吸うことは、あなたにとって本当に必要なことですか？」

単純な質問ですが、あなたは、たばこを吸う理由について、しっかり考えたことがあるでしょうか。

多分、多くの方が最初は興味本位で吸い始めて、やめられなくなってしまったのではないのでしょうか。

まずは、禁煙で得ることや禁煙で失うことなどのメリットとデメリットを自分なりに考えてみましょう。

### 周りの協力も必要

禁煙は本人の意志や努力も必要ですが、周りの理解と協力も必要です。周りに禁煙しようという方がいたら、上手な禁煙サポーターになって、禁煙を応援しましょう。

「なんでやめられないの」「どうせやめられないけれど」「は禁句です」「やめてくれたらうれしい」「きつとやめられる」と、励まして応援しましょう。

もし禁煙が1日で終わっても「1日禁煙できた」と少しの努力でも褒めてあげましょう。

たばこは手ごわいものです。何回でもあきらめずに、愛情を持って、「やめてほしい」と言い続けましょう。

### 禁煙実践のコツ

徐々にではなく、きっぱりやめる。

たばこを吸いたいという衝動は1〜2分でおさまるため、その間気を紛らわす。

たばこを吸える場所になるべく行かない。  
禁煙開始から3か月間は、なるべく宴会は避ける。