

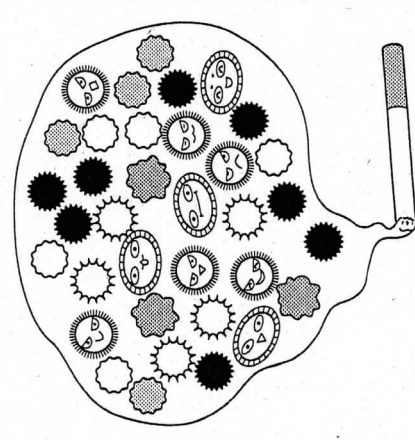
タバコがもたらす害

指導/ 鵬友会新中川病院 内科 神経科 禁煙外来 加藤 正人 先生

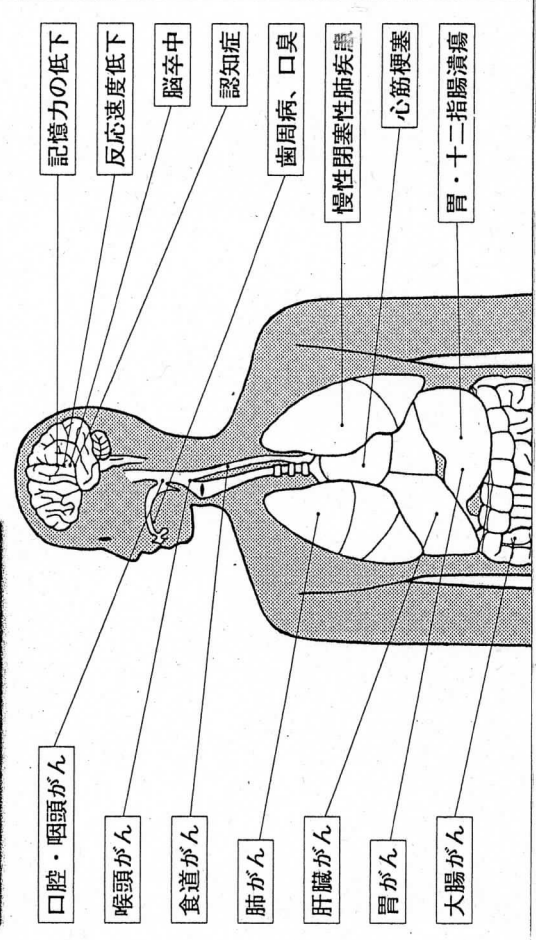
タバコの煙に含まれる有害物質

タバコの煙には、200種類以上の有害物質や、数十種類の発がん物質が含まれていて、体にとっても有害です。依存性がある「ニコチン」、発がん物質を多く含む「タール」、赤血球と結びつき酸素運搬能力を低下させる「一酸化炭素」は3大有害物質と呼ばれます。

また、こうした有害物質は、タバコを吸う本人が吸い込む主流煙より、タバコの先から出る副流煙の方に多く含まれています。喫煙は本人だけではなく、周囲の人にも大きな悪影響を及ぼします。



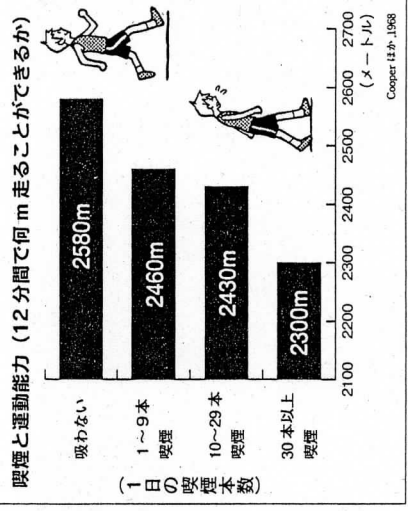
タバコが及ぼす全身への影響



喫煙と運動能力

タバコを吸うと、肺などの呼吸器や心臓などの循環器の機能が低下し、また酸素運搬能力も下がるため、運動能力が低下します。また喫煙により神経の働きが悪くなるため、反応速度も低下します。

右側の図は、12分間一生懸命走ったときに、どれぐらいの距離を走ることができているのか、というものです。タバコを吸う人は早く苦しくなるため、運動能力が落ちることがわかっています。



スモーカーフェイス

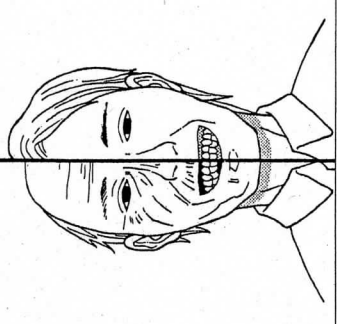
喫煙を続けていると見た目にも大きな影響があります。皮膚にしわができて、はりがなくなり、いわゆる「タバコ顔」と呼ばれるような状態になります。

タバコ顔の特徴

- ・頭髮脱毛 ・黒ずんだしみのある皮膚
- ・深いしわ ・やつれて病気にみえる表情
- ・赤またはオレンジのまだらな顔色 ・歯肉が黒く変化
- ・年齢よりも老けた顔立ち

タバコを吸った場合

タバコを吸わなかった場合



Q. タバコを吸うとなぜやめにくくなるのですか？

A. それはタバコの成分であるニコチンに、依存性があるからです。ニコチンは脳の働きを落としストレスを感じやすくします。喫煙により脳の働きが低下した状態では、喫煙しただけ通常の状態に戻り、タバコを脳によい物だと錯覚してしまうのです。



Q. なぜ未成年の喫煙は禁止されているのですか？

A. 未成年は発育途中にあるため、大人よりも有害物質の影響を受けやすいからです。喫煙開始年齢が低いほど、タバコの依存症になりやすくなります。また、喫煙開始年齢が低いほど、がんにかかる可能性は高くなります。例えば、未成年から始めた1日20本・20年間の喫煙は、30歳以上から始めた1日20本・20年間の喫煙よりも2倍以上肺がん死亡率が高いのです。

出典：平山謙：「ライフスタイルと死因」タバコ関連情報センター、2001