

さまざまなタバコがいの害

指導 静岡社会健康医学大学院大学 参事 加治 正行 先生

タバコのけむりには、体に有害な物質が250種類以上入っていることがわかっています。有害な物質がふくまれたタバコのけむりが体の中に入ると、さまざまながんの原因になったり、歯周病や心筋こうそくなどの病気を引き起こしたり、脳が縮んだり、タバコを吸うのをやめられなくなったりするなど、さまざまな悪いえいきょうをあたえます。また、近年、さまざまな種類のタバコが出ていますが、いずれも体に悪いえいきょうがあるとされています。

タバコを吸うことをさそわれても、必ず断りましょう。

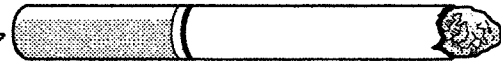
タバコから出る2つのけむり

タバコから出るけむりには、タバコを吸っている人が吸いこむ「主流煙」と、タバコの先から出る「副流煙」があります。

主流煙より副流煙のほうが、体に有害な成分がたくさん入っていて、しかもタバコは、吸っている人から約7m先までけむりが届くといわれています。タバコを吸うことで、タバコを吸っている本人だけではなく、周りにいる人の体も害を受けます。

主流煙

吸った人が
吸いこむけむり



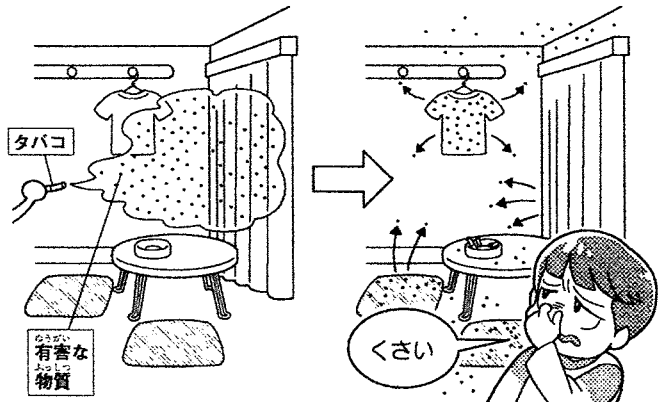
副流煙

タバコの先から
出るけむり

“タバコのおい”も体に悪いえいきょうをあたえます

タバコを吸っている人がいた場所から“いやなにおい”を感じたことはありませんか？

タバコから出たけむりにふくまれる成分が、家具やゆか（じゅうたんやカーペット）、カーテンなどにつき、吸った人がいなくなった後も残り、いやなにおいを発しているのです。そして、タバコくさいにおいの成分にも、有害な物質が入っているといわれています。

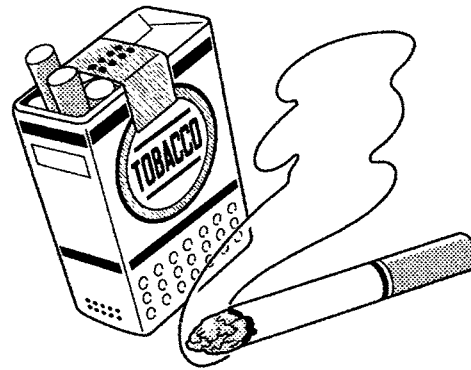


さまざまな種類のタバコ

紙巻きタバコ

かんそうさせたタバコの葉を細かく刻んだものを紙で包んで作られています。

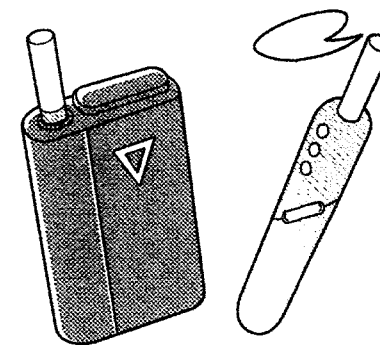
先たんに火をつけて使用し、吸っている人が吸いこむけむり（主流煙）だけではなく、タバコの先から出るけむり（副流煙）にも、体に有害な成分が入っていて、吸っている人の周囲にいる人の体にも悪いえいきょうをあたえます。



加熱式タバコ

紙巻きタバコと同様にタバコの葉を原料として作られていて、火をつけずにバッテリー（電気）で加熱して、出たけむりを吸います。

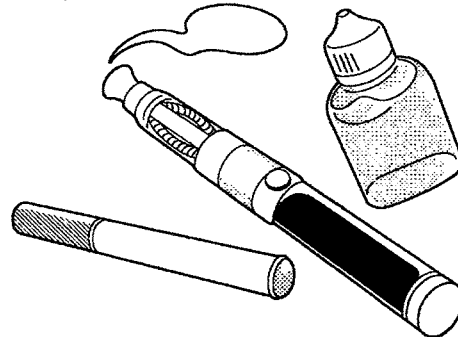
タバコの葉を加熱するという点は、紙巻きタバコと同じであるため、加熱式タバコのけむりにもニコチンや発がん物質をはじめ、さまざまな有害物質がふくまれていることが明らかになっています。



電子タバコ

原料として植物のタバコの葉は使われておらず、さまざまな化学物質を混ぜた液体をバッテリー（電気）で加熱して、発生させた蒸気を吸うものです。

電子タバコに使われている混合液の中には、さまざまな有害物質が入っているものがあり、しかも、法的規制がないため、過去には、がんの原因となる物質が検出された製品もありました。



無煙タバコ

無煙タバコには、タバコの葉の入った小さい袋をほおの内側と歯ぐきではさんだり、においをかいだりするものなどがあります。

紙巻きタバコや加熱式タバコのようなけむりが出ないため、体へのえいきょうが少ないと誤解されがちですが、ニコチンなどの体に有害な物質が多く入っているため、がんなどの原因になります。

