

けむりはこわい有害物質

- 有害物質は、主流煙より副流煙の方が2~3倍も多く
- 発がん物質ニトロサミンは50倍以上も多い



副流煙に含まれる有害物質の割合

主流煙(吸い口からの煙)に対する副流煙の比較倍率

ニトロサミン(強力な発がん物質)

- 想像以上に多く含まれている
- 発がん物質でがん発症を多くしている



52倍

ベンツピレン

- 発がん物質の一つ

2~3倍



タール

- 発がん性物質が多種含まれている
- 発がん性物質が肺がんや他のがんを多くする



3.7倍

一酸化炭素

- スタミナをなくする
- 動脈硬化を起こさせる
- ニコチンと協同して心臓病の原因になる
- 妊娠中は胎児の発育を悪くする

4.7倍



窒素酸化物・フォルムアルデヒドなど

- アンモニア・ホルマリンなどの刺激性ガスは鼻-目の原因になる
- 慢性気管支炎や肺炎などの呼吸器病をひきおこす

3.6倍



ニコチン

- 興奮性にする原因物質
- 肺や心の組織から吸収され、血圧を高くする
- 細胞を多くし、心臓・血管に負担をかける
- 血管を収縮させ、血中の流れを悪くする
- 血管の老化を早める

2~3倍



その他、発がん性のあるたばこ添加物も含まれている

喫煙者は、がん死亡率が高い

吸わない人とくらべた喫煙者のがん死亡倍率

この1服、1服ごとに
がんは育つ

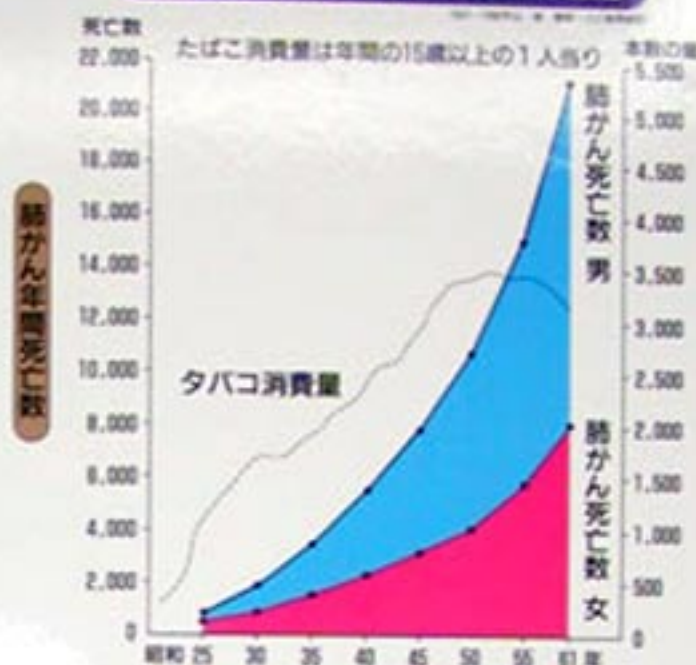


たばこの消費促進が肺がんを激増させる

●日本では肺がん死亡率が急増しています



肺がん死亡数とタバコ消費量の推移



喫煙量が多いほど肺がん死亡率が高い

1日の喫煙本数別
肺がん年齢標準化死亡率(人口10万人)



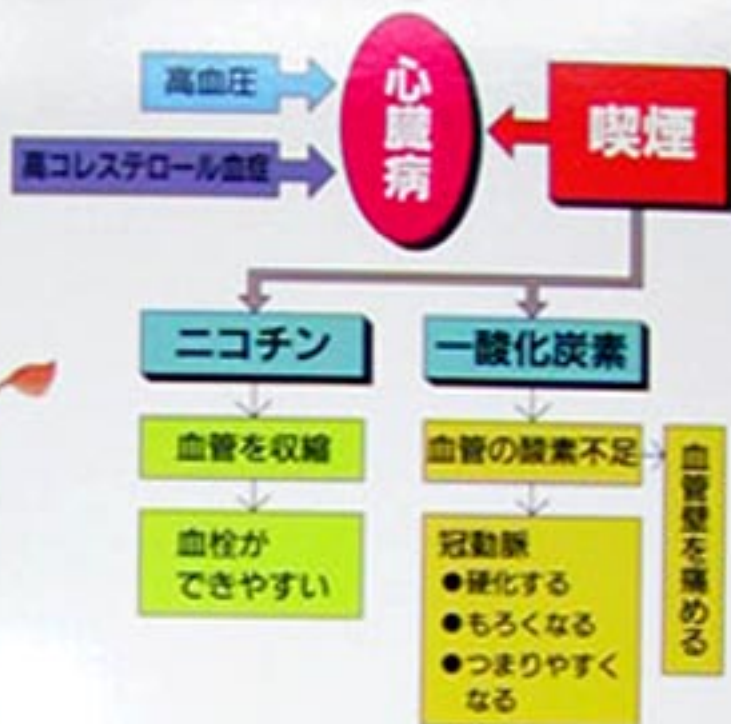
禁煙後の年数別肺がん
年齢標準化死亡率(人口10万人)



たばこは心臓・血管病の最大危険因子

冠動脈性心疾患

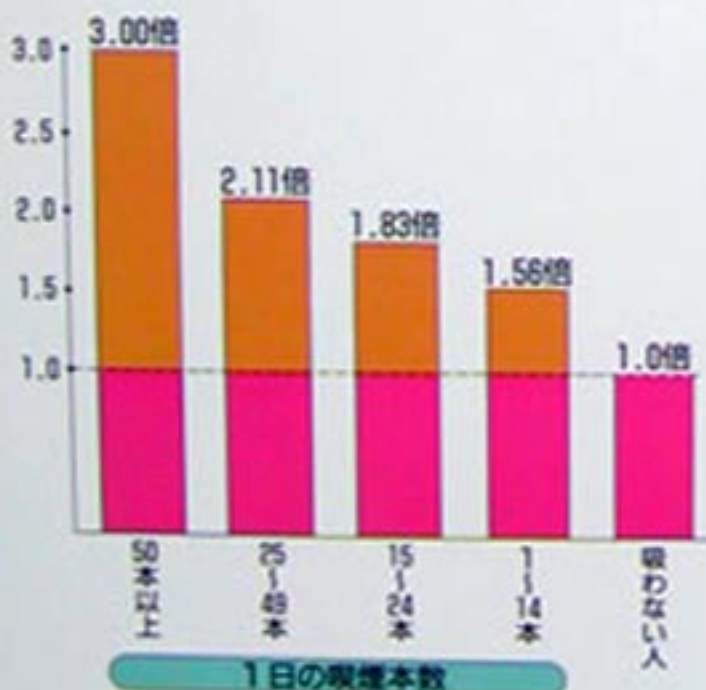
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 動脈瘤など



喫煙本数が多いほど心臓病死亡率が高い

たばこと心筋梗塞死亡倍率

(吸わない人を1.0とした倍率)



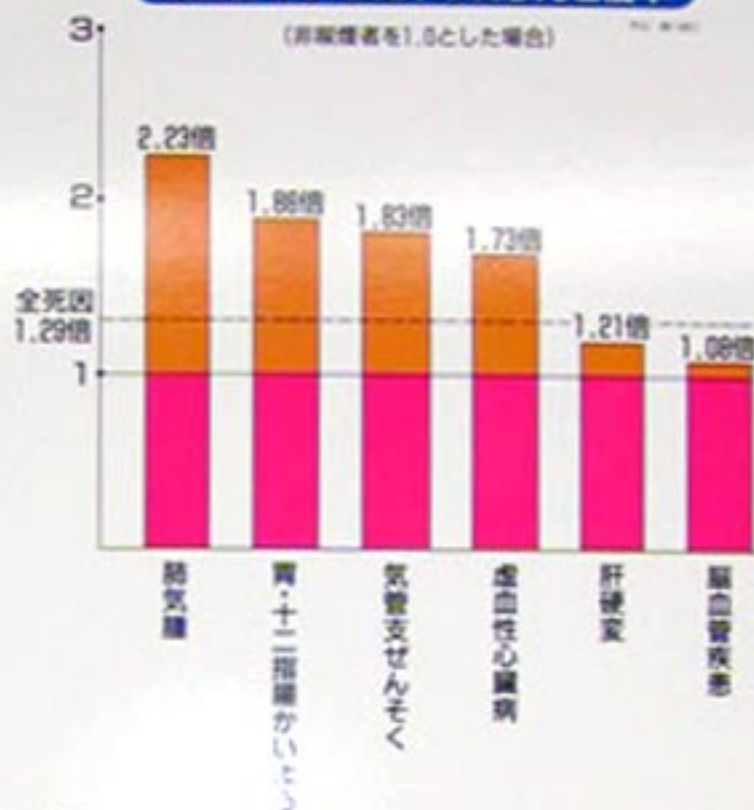
たばこは成人病の敵

●喫煙者は、がん以外の疾患率も高い



喫煙者のがん以外の疾患死亡倍率

(非喫煙者を1.0とした場合)



喫煙は老化をすすめます

●長く喫煙していると老化やボケが早くきます

●女性の喫煙者は肌の荒れや衰えが多くなります



受動喫煙の悪影響は、意外に大きい

●受動喫煙で、肺がんの危険率が高くなります

○受動喫煙とは
たばこの煙を吸わされてしまうこと



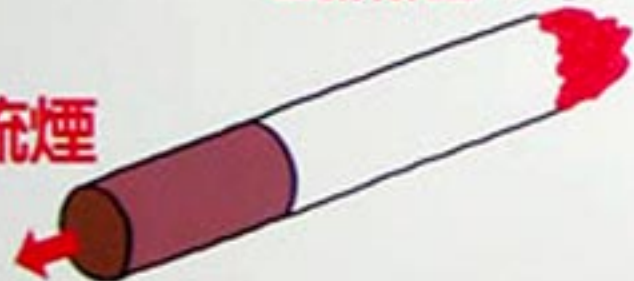
夫の喫煙と妻の肺がん死亡倍率



有害物質が多い副流煙

副流煙 →

主流煙



●主流煙

★たばこの吸い口から吸い込む煙

●副流煙

★火のついた部分からの煙



●こわい副流煙

○アンモニアなどの刺激性ガスが多い



★アルカリ性で眼や咽喉の粘膜に刺激する



★主流煙よりも、タール、ニコチン、一酸化炭素の有害物が2~3倍も多い

★発がん物質ニトロサミンは50倍以上も多い



マナーを守るのは喫煙者のつとめ

●受動喫煙は健康にとっても悪いのです

乳幼児・学童・老人・病人の
いるところでは禁煙しましょう

喫煙コーナー

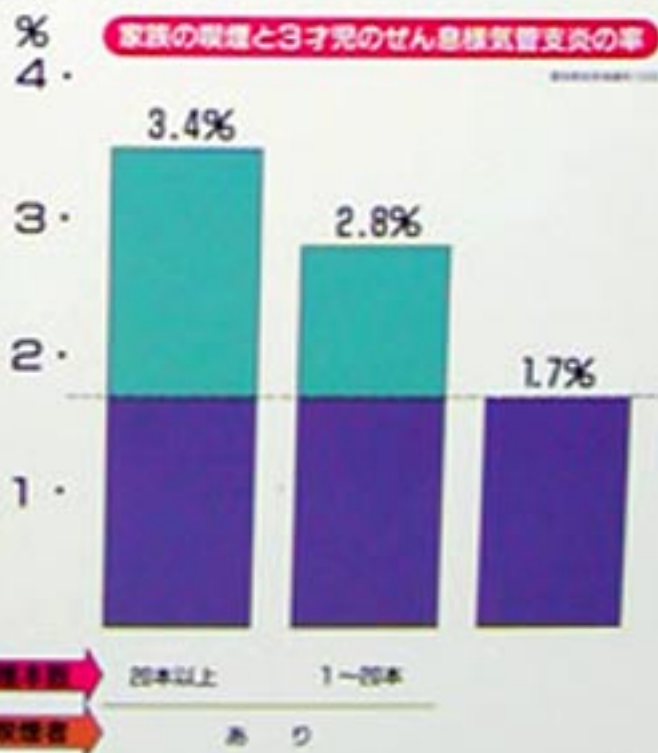
会議室や事務所では
吸いません！
喫煙コーナーで吸いましょう。



★受動喫煙とは
たばこの煙を吸わされてしま
うこと

禁煙は家族への思いやり

●母親が喫煙者の場合、肺炎になる乳児が多い



吸わないあなたにみなぎる活力

●思春期の喫煙はあなたをダメにする



体力の低下
学力の低下
思考力の低下



喫煙開始年齢が早いと、肺がんになりやすい

肺がん死し倍率

(吸わない人の肺がん死亡を1.0とした倍率)

19歳までに
喫煙を開始した人
5.7倍

20~24歳で
喫煙を開始した人
4.7倍

30歳以上で
喫煙を開始した人
1.7倍

25~29歳で
喫煙を開始した人
4.1倍

妊娠中の喫煙は、未熟児出産が多い

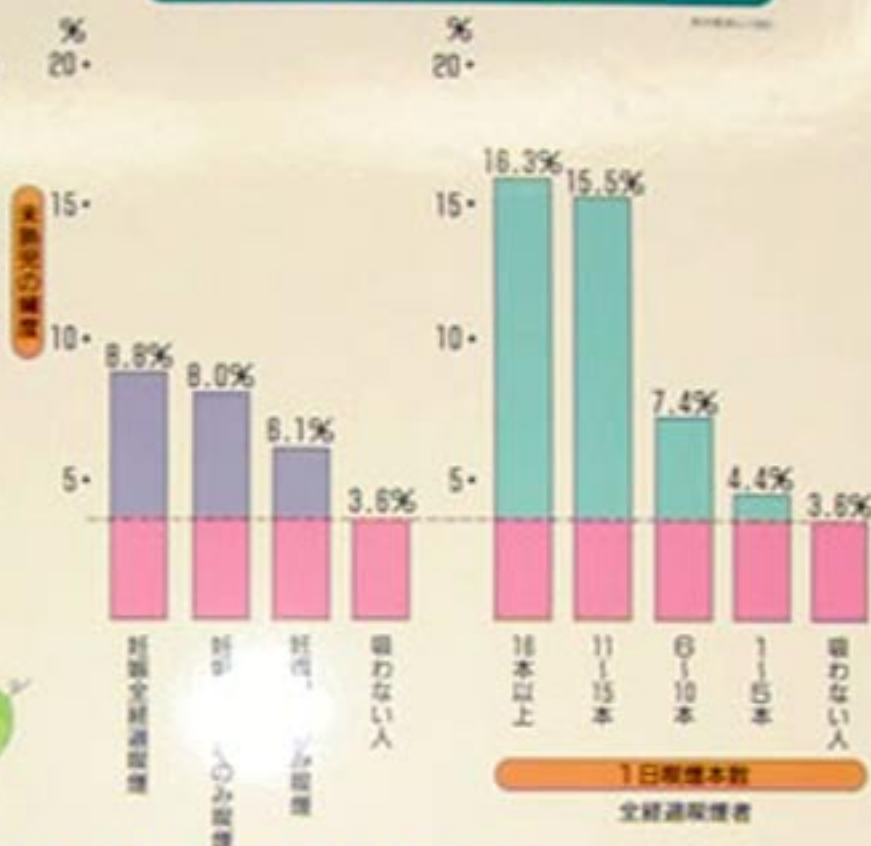
●妊娠中の喫煙はやめよう

低体重出産は2.4倍
1日11本以上喫煙4.3倍
新生児は平均200g軽い

対 喫煙しない
妊婦



妊婦の喫煙と未熟児の頻度(全妊婦喫煙者)



早産・流産・死産・新生児死亡率も高い

喫煙による胎児への発育障害の理由

●ニコチンの作用

胎盤の血管が収縮し血流障害がおこる



●一酸化炭素の作用

ヘモグロбинの一部と結合し、カルボキシヘモグロビンになり、胎児への酸素供給量が少なくなる



●喫煙による食欲の低下

食欲低下するため、栄養摂取量が少なくなる



禁煙へのアドバイス

1 きっかけを活かし、自分自身に
言い聞かせる



2 スバツと禁煙する
十分な準備と計画を作り、イッキにやめる



3 心の安静につとめる
緊張しない、争わない、気分転換



4 たばこに変わる楽しみを見つける

