

# たばこは・・・、死向品(しこうひん)？！

## 卒煙 を考えよう！

たばこの煙には、5300種類以上の化学物質が含まれています。そのうちの約200種類が有害物質、70種類以上が発がん物質とされています。また、PM2.5でもあるため、粒子が小さく、肺の奥まで入りやすい性質があります。



### たばこクイズ！！

- Q1. 喫煙後、体内から有害物質は、何分間で続けているのでしょうか。
- Q2. たばこを吸うと頭がすっきりとして、効率が上がるのかな。
- Q3. 加熱式たばこは、健康への害がないかな。

◆答えはリーフレットの中にあります。確認しながら、読み進めてください。

## たばこの害

たばこの害【下図参照】は、吸う人だけでなく、たばこの煙を吸わされる人(受動喫煙)へも大きいことが分かっています。また、サードHANDSモークと言われる「見えない煙」を吸ってしまうことも健康被害を受けることが分かっています。

### 【たばこを吸う人】



- ・がん  
(咽頭、肺、その他全身)
- ・脳卒中、冠動脈疾患
- ・慢性閉塞性肺疾患  
(COPD) など

### 【発がん物質の通り道は要注意】

- (1) 煙の通り道(口・のど・肺)
- (2) 唾液中に溶けて通る消化管(食道・胃)
- (3) 血液中に移行して排出される経路  
(血液、肝臓、腎臓、尿路など)

### 【たばこの煙を吸わされる】

#### 受動喫煙



- ・脳卒中
- ・乳がん・肺がん
- ・冠動脈疾患
- ・慢性閉塞性肺疾患  
(COPD)
- ・喘息・早産
- ・乳幼児突然死症候群  
(SIDS) など

受動喫煙は、タバコの煙を吸ってしまうこと、サードHANDSモークは、見えない煙を吸い込むことをいいます。

見えない煙とは、タバコ臭のこと。タバコの煙を吸った壁や家具、髪の毛などから発せられますし、たばこの匂いがする口臭も含まれます。喫煙後の45分間は、体内から有害物質が出続けるとされます。

「喫煙の自由よりも

非喫煙者が清浄な空気を呼吸する権利」を優先する

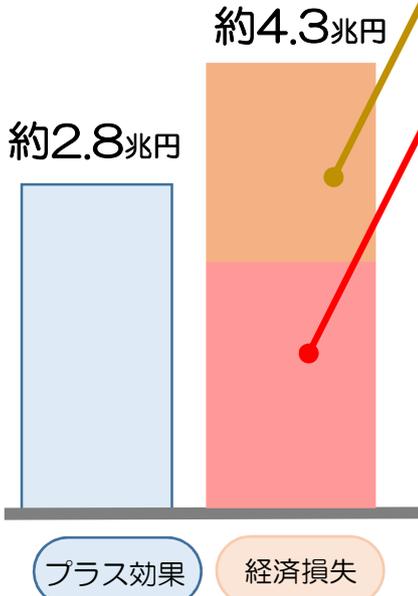
が世界基準



# タバコとおかね

喫煙者の医療費	1兆6,249億円
喫煙がもたらす火災の消防費用	1,879億円
受動喫煙者の医療費	1,431億円
喫煙関連清掃費用	39億円

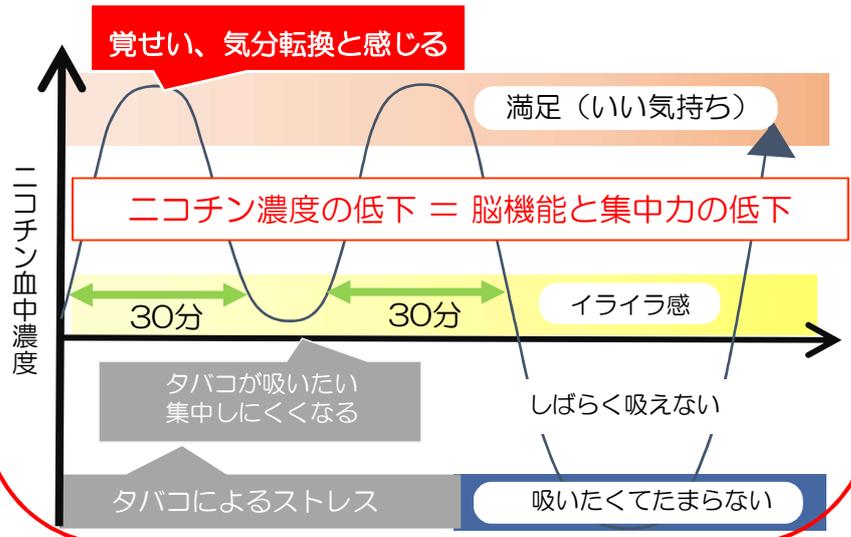
## 【経済的影響】



**喫煙関連疾患による労働力損失 2兆3,596億円**

## 【喫煙による労働生産性の低下】

喫煙者の脳は、タバコを吸わないときは機能が低下した状態にあります。そこに、タバコを吸い、ニコチンが入ることで、一時的にタバコを吸わない人と同じ脳の活動状態まで戻るだけです。



医療経済研究気候2005年度推計より  
参考：喫煙と健康 厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（H28年8月）

## 加熱式タバコ



- ニコチンが含まれている ⇒ ニコチン依存症
- 副流煙はないが、エアロゾルによる有害物質 ⇒ 受動喫煙



他にも、たばこの葉を乾燥させるための燃料用に、年間長野県一つ分の森林が伐採されていますし、アフリカなどの国では、安い賃金で子供が葉タバコの畑で働かされています。タバコを吸うことは、自分自身だけでなく、周りの人、自然環境、アフリカの子供たちをも苦しめることにつながることをご理解ください。



それでもまだ、吸いますか？！  
卒煙に、遅いなんてことは  
ありません。

**毎日が卒煙日和です！**