

# タバコについて知ろう！①



## タバコはどうして悪いの？

喫煙は、すべてのがんや歯の喪失、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、循環器疾患などを引き起こします。また、妊婦が喫煙者の場合、生まれてくる子供にも影響します。

### 喫煙が引き起こす疾患

#### がん

- ・鼻腔、副鼻腔
- ・口腔、咽頭
- ・喉頭
- ・食道
- ・肺
- ・肝臓
- ・胃
- ・すい臓
- ・膀胱
- ・子宮頸部



#### その他の疾患

- ・脳卒中
- ・ニコチン依存症
- ・歯周病
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ・呼吸機能の低下
- ・結核
- ・虚血性心疾患
- ・腹部大動脈瘤
- ・末梢性の動脈硬化
- ・2型糖尿病の発症

#### 妊娠・出産

- ・早産
- ・低出生体重・胎児発育遅延

➡ 全死因の27.8%、全がんの38.6%はタバコが原因です。

## タバコはどれだけ有害なの？

### タバコに含まれる三大有害物質

- **ニコチン**：依存性を引き起こす原因物質。ゴキブリの殺虫剤の成分。全身の血管を収縮させる。
- **タール**：ヤニ、発がん物質。
- **一酸化炭素**：不完全燃焼の中毒死の原因。酸素欠乏状態にさせる。

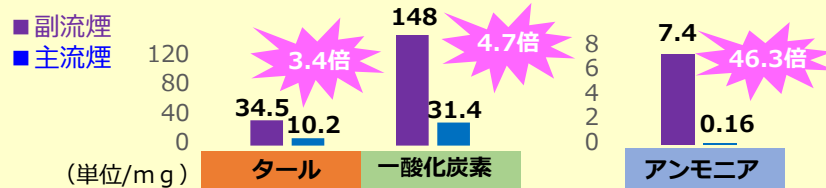
### その他の物質

- **ヒ素**：毒性の強い薬物
- **カドミウム**：イタイイタイ病の原因
- **トルエン**：シンナーの主成分
- **ホルマリン**：死体や生物標本の防腐処理に使用
- **シアン化水素**：殺虫剤として使用
- **アンモニア**：目を刺激する

➡ 5300種類以上の化学物質、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が含まれています。

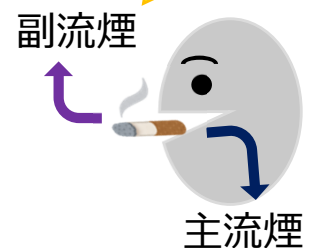
## タバコは周囲の人にも悪影響！

### フィルター付き紙巻きたばこ1本当たりの発生量



厚生労働省「紙巻きたばこ煙有害物質の主流煙と副流煙の含有量」より改変

副流煙の影響は7m先まで！



➡ タバコの有害物質の含有量は、直接吸い込む主流煙より、タバコから立ち上がる副流煙の方がはるかに多く、タバコの煙は周囲の人にも悪影響を与えています。

# タバコについて知ろう！②



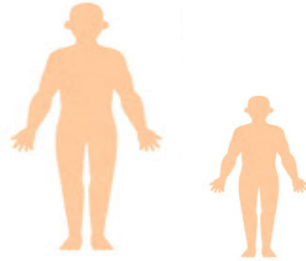
## 受動喫煙による健康の影響は？

主流煙より、副流煙の方が有害物質の濃度が高いため、周りにいる人々の健康に悪影響を及ぼします。受動喫煙（タバコの煙を吸い込むこと）によるリスクが高まる病気には肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）があります。

### 受動喫煙が引き起こす疾患

#### 成人

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中
- ・鼻腔、副鼻腔がん
- ・乳がん
- ・呼吸機能低下
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・喘息



#### 小児

- ・乳幼児突然死症候(SIDS)
- ・低出生体重、胎児発育遅延
- ・喘息
- ・中耳の病気
- ・虫歯

➡ **年間15000人**が受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだとされています。

## 加熱式タバコも有害！

### 加熱式タバコとは？



- ・タバコの葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを含むエアロゾルを吸引するタバコ製品です。
- ・中身は紙巻きタバコと同じタバコの葉であるため、ニコチンをはじめとした有害物質を含みます。

- ニコチンの血中動態は、紙巻きたばこも加熱式タバコも8分で最高値という報告があります。  
→ ニコチン依存は変わりありません。

- 加熱式タバコから副流煙は発生しませんが、呼出煙は発生します。  
呼出煙の中にPM2.5が高濃度含まれています。  
→ 呼出煙は周囲に拡散するため、加熱式タバコも「有害あり」です。

#### 呼出煙

副流煙



➡ 加熱式タバコも有害であることから、加熱式タバコが禁煙というわけではありません。

紙巻きたばこから加熱式タバコに変えるのではなく、  
**タバコから卒業**することが大切です。

