

喫煙の害と健康

最近では、喫煙を禁止したり、制限したりする場所が多くなっています。

それはなぜでしょうか…？

たばこの煙には、私たちの健康に害のある物質が含まれています。たばこを吸う人はもちろん、たばこを吸わない人も、たばこの煙を吸うこと（受動喫煙）により、健康に害を受けます。そのため、喫煙を禁止したり、制限したりする場所が多くなっています。

「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあっています。

喫煙にはどんな害があるのでしょうか？

●すぐに体に現れる影響

- ・吐き気
- ・食欲がなくなる
- ・心臓がドキドキする
- ・息切れがする
- ・めまいがする
- ・咳がでる
- ・思考力や運動能力が低下する

たばこを吸うと、肺・心臓・脳・胃などはたらきに害を与えます。また、たばこを長い期間吸い続けると、肺がんや心臓病などの病気にかかりやすくなります。さらに、たばこを吸い始める時期が早いほど、健康への害も大きくなります。

発育期にある未成年者は、有害物質の影響を受けやすく、喫煙の開始年齢が低いほどがんや心臓病にかかる可能性が高くなります。また、未成年者が喫煙を経験すると、依存症に陥りやすく、その影響が急激に進むことが明らかになっています。このため、わが国では未成年者がたばこを吸うことは法律で禁止されているのです。

《たばこの主な有害物質》 喫煙者は、主流煙と副流煙の両方を吸い込んでいます。

副流煙（たばこの先から出る煙）
●主流煙と比べた場合
ニコチン…2.8倍
タール…3.4倍
一酸化炭素…4.7倍



有害物質	主な害
ニコチン	・血管の収縮、血圧の上昇、心拍数の増加など。強い依存性がある。
タール	・「やに」とも呼ばれ、肺に付着し、肺の動きを低下させ、多くの発がん性物質を含む。
一酸化炭素	・血中のヘモグロビンと結びつき、血液の酸素運搬能力を低下させる。

子どもたちは
小学校5・6年の保健、中学校の
保健体育の授業で学習していま
す。

●ポイント

喫煙をすると、血管が収縮して血液が流れにくくなり、皮膚温度がさがります。血流量の低下は酸素や栄養素の運搬量の低下につがるため、皮膚の老化を進め、肌荒れの原因にもなります…。

たばこの煙には、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれています。そして、その中には、60種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙によって体にすぐに現れる影響としては、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下などがあり、目まいや息切れ、せき、たんなどの症状が出ることもあります。

常習的な喫煙の影響

ニコチンは、喫煙をやめたくてもやめられなくなる「依存症」を引き起こします。そして、喫煙を続けるとタールに含まれる発がん物質などによって、喉頭がん、肺がんなどのさまざまながんにかかりやすくなります。

そのほか、心臓病や脳卒中など、さまざまな病気にもかかりやすくなります。

たばこの健康被害

日本人では20歳より前に喫煙を始めた人はそうでない人に比べて、男性は8年、女性は10年も平均寿命が短くなることがわかっています。

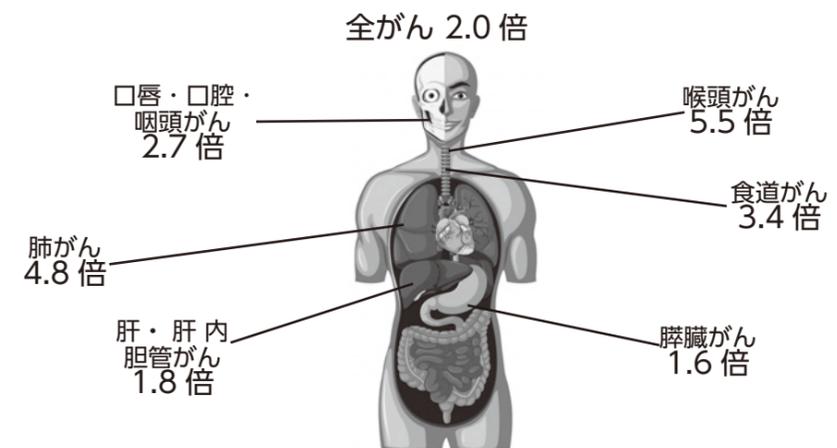


- 喫煙は百害あって一利なし
- 喫煙者（男性）ががんで亡くなる危険性は、喉頭がんで5.5倍、肺がんで4.8倍
- 脳卒中の心筋梗塞の大きな原因も喫煙

知っていますか？

日本の喫煙による死者は、毎年12～13万人。
喫煙によるリスクは肺がんだけ？
いいえ、ほとんどのがんに関係します。

喫煙によるがんのリスク（男性）（がんになる、またはがんで死亡する危険性）



●問い合わせ 保健福祉部 保健課
☎81-2271