

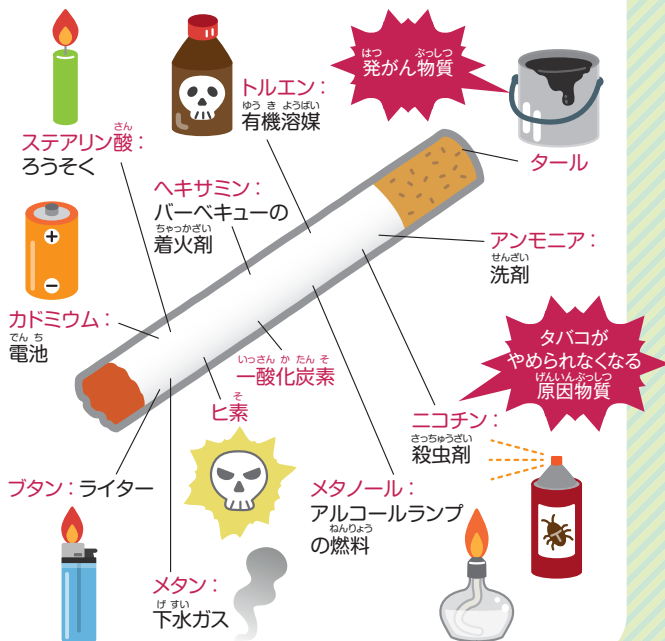


# たばこを吸うと健康にどんな害があるのでしょうか？



## たばこの煙の害

たばこの煙には、4000種類もの化学物質が含まれています。この中には60種類の発がん性物質、発がん促進物質、その他多種類の有害物質が含まれています。



## 未成年者の喫煙

10才代で喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなります。

- 成長** 身長伸びが悪くなる
- 病気** 呼吸器や心臓などに病気を起こす  
皮ふ炎などの病気を起こす  
成人後の発がん率が高くなる
- 学力** 考える力、注意力が落ちる
- 心肺** 息切れ、運動中スタミナ不足になる
- 老化** 肌あれや歯周病になりやすい



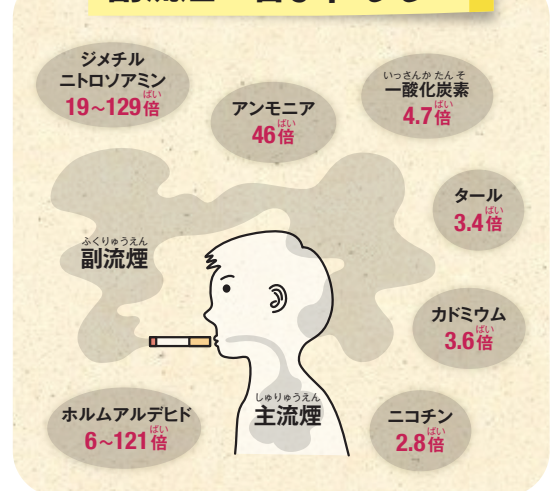
## 吸わないのに吸わされる副流煙の害

たばこの煙の有害成分は、主流煙より副流煙の方が数倍～数十倍の高濃度で含まれています。喫煙は、吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

### 受動喫煙によるからだへの影響

- 頭が痛い
- 気分が悪い
- 目が痛くなって赤くなる
- 手足が冷たくなる
- のどがちくちくする
- 風邪をひきやすい
- 食欲がわからない
- 心臓がどきどきする
- 咳が出る

### 副流煙に含まれるもの



## 喫煙による余命の短縮

喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。また、喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。イギリスのR.ドール博士が、1950年代から50年間、医師の集団を追跡する研究を行った結果、喫煙者は、非喫煙者と比べると、概ね10才程度、余命が短いことがわかりました。