

たばこを
吸っている
本人の場合

たばこ煙には発がん性物質が約70種 「ニコチン」の依存性によりやめにくい

ニコチン

ニコチンは、たばこへの依存性を高める化学物質です。使用を止める困難さや離脱症状の厳しさなどにおいて、ヘロインやコカインなどの薬物と同等の特徴と強度を有しています。たばこにはメンソールやココアなどの化学物質が添加され、喫煙者がより多くのニコチンを摂取するように作られています。

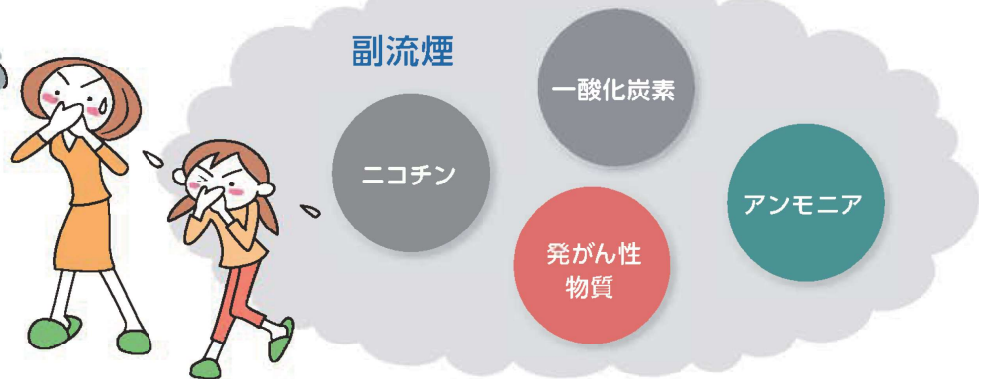


たばこ煙

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質はのど、肺などたばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

たばこを
吸っている人の
まわりの人

副流煙には発がん性物質や ニコチン、一酸化炭素などの 有害物質が主流煙の数倍も含まれる



たばこの煙には、粒子成分約4,300種類、ガス成分が約1,000種類の合計約5,300種類含まれていますが、そのうち発がん性のある化学物質は約70種類です。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

引用: 国立がん研究センター「喫煙と健康 望まない受動喫煙を防止する取り組みはマナーからルールへ」

「禁煙」はじめてみませんか？



禁煙は、思いやりの第一歩です。周りの人を守るだけでなく、自分自身も守ることができます。今は病気ではなくても、たばこの害によってさまざまな病気になる可能性があります。長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、持病のある人も禁煙することによって、心臓発作のリスク低下や呼吸器症状・肺機能の改善、免疫機能の回復など、さまざまな効果が挙げられています。ぜひ、自分のため、人のために禁煙を始めてみましょう。

受動喫煙に関する法律についてはこちら
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

なくそう! 望まない受動喫煙

