【週刊タバコの正体】

Vol.32 第10話～第14話　2015/11

和歌山工業高校　奥田恭久

■Vol.32

(No.444)　第10話　息を止めているのと同じ

－タバコの煙を吸うと息を止めているのと同じ状態に...

人間は呼吸をしなければなりません。それは大気中の酸素を体内に取り入れるためで、吸い込んだ空気から得た酸素を体内で消費し、その廃棄物となる二酸化炭素を吐き出して生きています。そういう意味では、酸素は食べ物と同じように私たちのエネルギーのひとつだと言えます。

では、肺から取り入れられた酸素はどのようにして身体に吸収されているか知っていますか。じつは血液に溶け込んで身体全体に行きわたっているのですが、その役割を果たしているのが赤血球中にある“ヘモグロビン”という物質なのです。だから、ヘモグロビンが減少したり、その働きが悪くなったりすると体内の細胞は酸素不足となり運動能力などが低下するのです。

(No.445)　第11話　喫煙による動脈硬化

－喫煙は心筋梗塞、脳卒中の危険性を高める...

皆さん、動脈硬化という言葉を知っていますか。下図にあるように血管が狭くなっていく状態を言います。その原因は高血圧や糖尿病などによるのですが、喫煙も動脈硬化の要因となっています。動脈硬化になると、血管が細くなるのと同じなので血液の流れが悪くなります。すると体調にどんな影響がでてくるか想像できますか。

(No.446)　第12話　咳と痰

－タバコは人体のエアーフィルター機能を傷める...

鼻や口から吸い込んだ空気は左図にあるように気管を通って肺に運ばれますが、外気中に存在する小さな異物や細菌なども同時に吸い込んでいます。しかし、私たちの身体はうまくできていて、こんな異物を体内から排出する機能が備わっています。

そんな役割をしてくれているのが、気管の粘膜を覆う細かな線毛と気道液なのです。気管支に入ってきた異物を粘膜がキャッチし、線毛がエスカレータのように粘液と異物を、のどの方に運び出すわけです。

(No.447)　第13話　後遺症

－脳梗塞や脳卒中は介護なしで生活できる健康寿命を縮め...

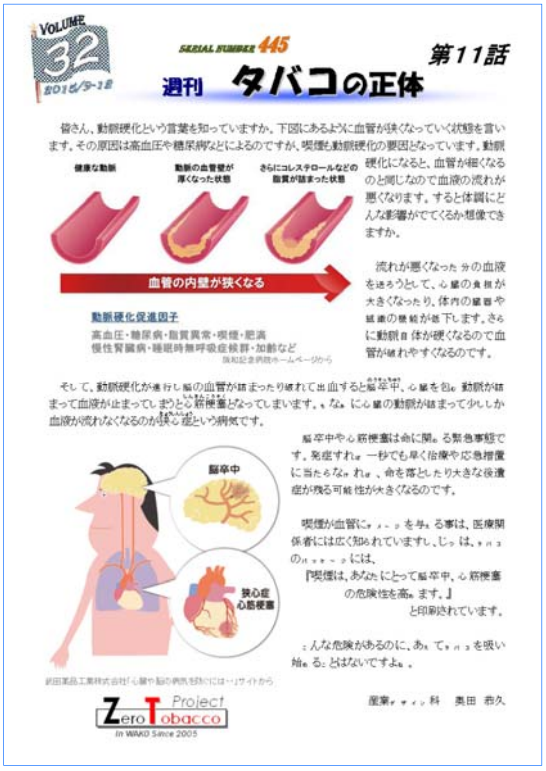
タバコのパッケージに『喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます』という警告が掲載されている事はすでに紹介しました。これは、タバコによって血管がダメージを受け、脳の血管が詰まって脳梗塞こうそくになったり、破裂して脳卒中になる危険性が高くなるからでしたね。

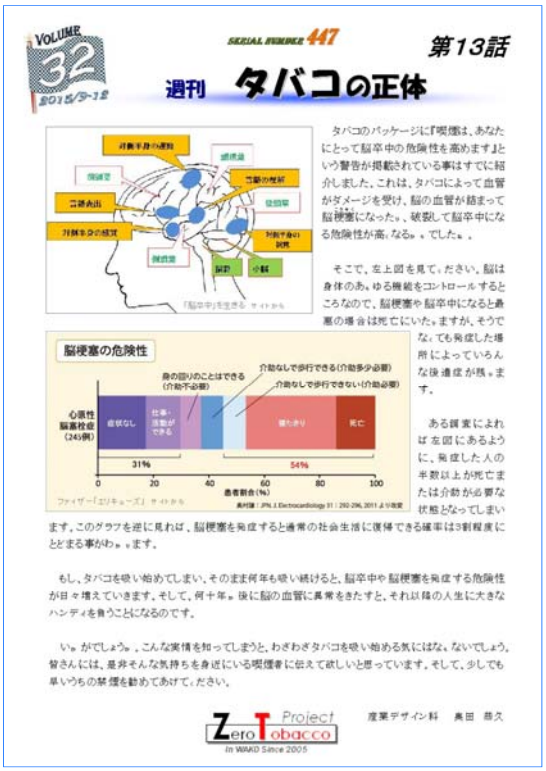
そこで、左上図を見てください。脳は身体のあらゆる機能をコントロールするところなので、脳梗塞や脳卒中になると最悪の場合は死亡にいたりますが、そうでなくても発症した場所によっていろんな後遺症が

(No.448)　第14話　受動喫煙の危険性

－受動喫煙のわずかな煙でも、心筋梗塞に影響...

他人のタバコの煙を吸わされる事を受動喫煙と呼ぶことは知っていますよね。近くでタバコに火をつけられると喫煙習慣がない人でも．．．





毎週火曜日発行

URL:http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のＨＰでご覧下さい。
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。
※ＨＰへのアクセスには右のＱＲコードが利用できます。