

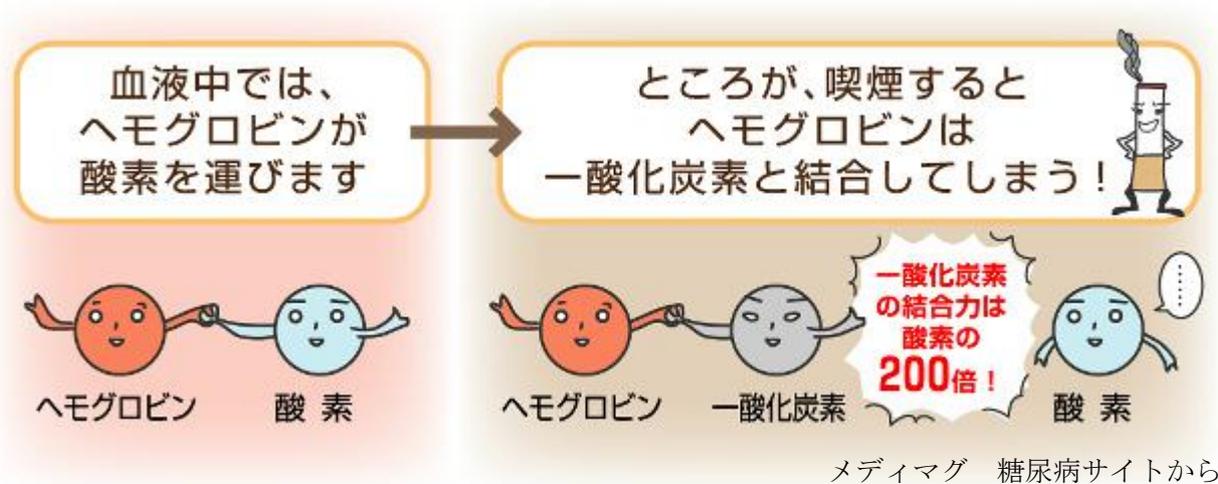
週刊 タバコの正体

第11話

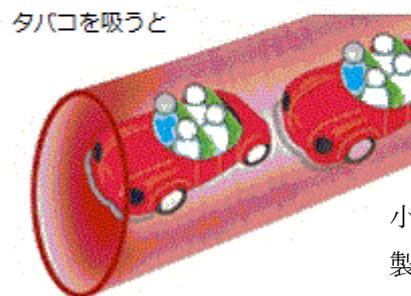
タバコには200種類以上の有害物質が含まれていますが、そのうち下の3つは三大有害物質と呼ばれています。

- ①ニコチン
- ②タール
- ③一酸化炭素

ニコチンとタールは知っているでしょうが、一酸化炭素はあまり知られていません。そもそも一酸化炭素はタバコが燃えないと発生しないので、タバコの葉には含まれていませんからね。なのに三大有害物質にと呼ばれるのは次のような症状をおこすからです。



赤血球を「車」、ヘモグロビンを「イス」、酸素を「人」に例えると...



小林製薬(株) 製品情報サイトから

つまり、タバコを吸うと酸欠状態となるわけです。運動すると酸素がたくさん必要とされるのに、タバコを吸っていると酸素不足となり、本来の運動能力が発揮できなくなるどころか息切れさえ感じる事態になってしまいます。……ちょっとした運動でゼーゼー言うてしまうようには、なりたくないよね。