

週刊 タバコの正体

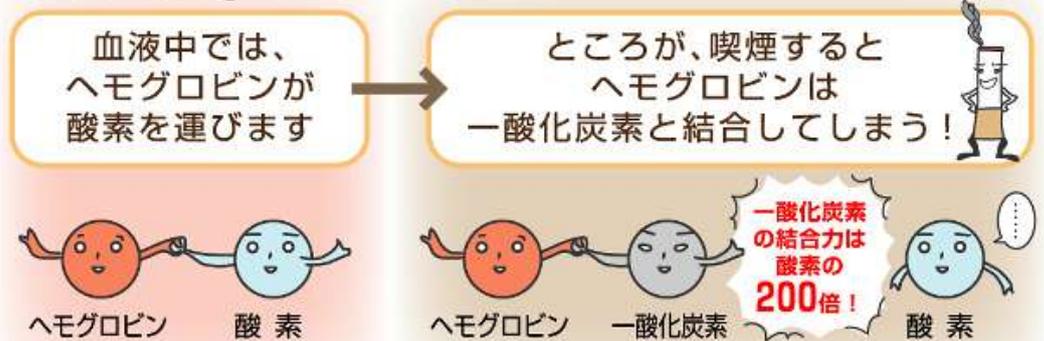
タバコには200種類以上の有害物質が含まれています。その中でも図にあるように「一酸化炭素」「ニコチン」「タール」は3大有害物質と呼ばれています。どの物質も人体にさまざまな悪影響を及ぼしますが、なかでも「一酸化炭素」は運動能力の低下を招きます。



真ん中の図を見て下さい。運動すると酸素が必要になるので呼吸量が増え、酸素を体じゅうに運ぼうとします。ところが、その役割になうヘモグロビンは酸素よりも「一酸化炭素」に結合しやすいのです。

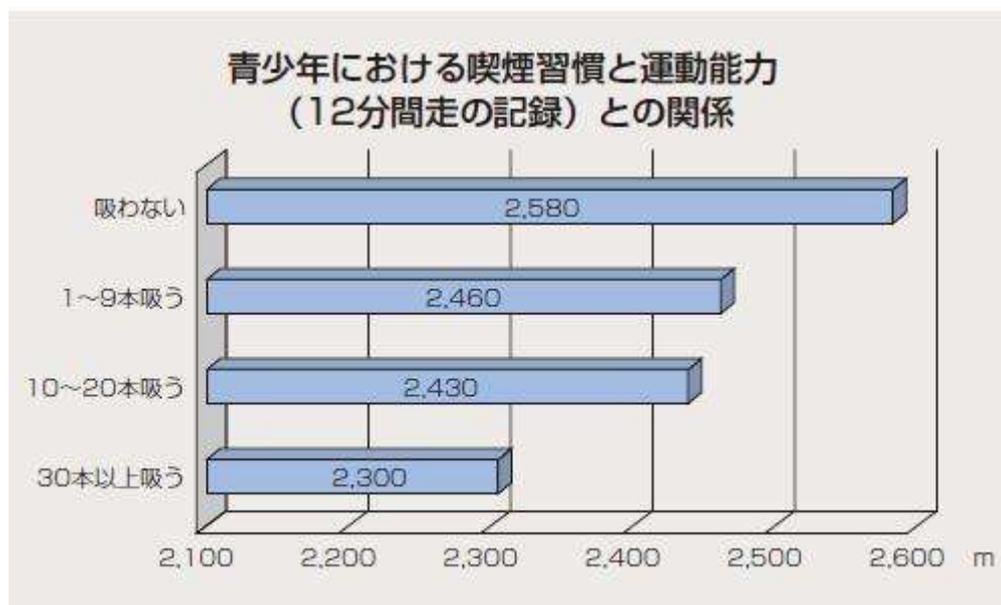
メディアグ「糖尿病」サイトから

だから、タバコを吸うと血液中のヘモグロビンが一酸化炭素にとられてしまって、酸素を運べなくなります。



すると、身体は酸欠状態となり運動に

必要なだけの酸素を供給できなくなります。その結果が下のグラフです。喫煙の本数が増えるほど一酸化炭素も増えるので、走れる距離が短くなってしまいます。



タバコのせいで、思いつき運動できないなんて、カッコ悪くて情けないですよ。

産業デザイン科

奥田 恭久