

# 週刊 タバコの正体

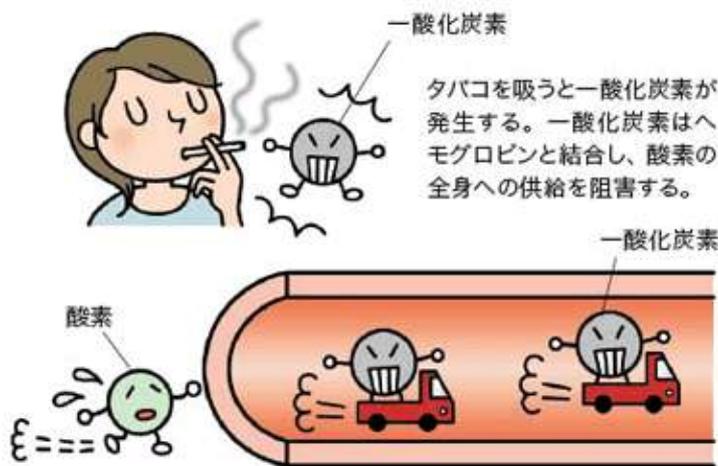
タバコの煙には、200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれ、その中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」が3大有害物質と呼ばれています。しかし、じつはそのうちの「一酸化炭素」はタバコ本体に含まれていません。タバコに含まれていないのにどうしてなのでしょう。

## 一酸化炭素と免疫力低下の関係

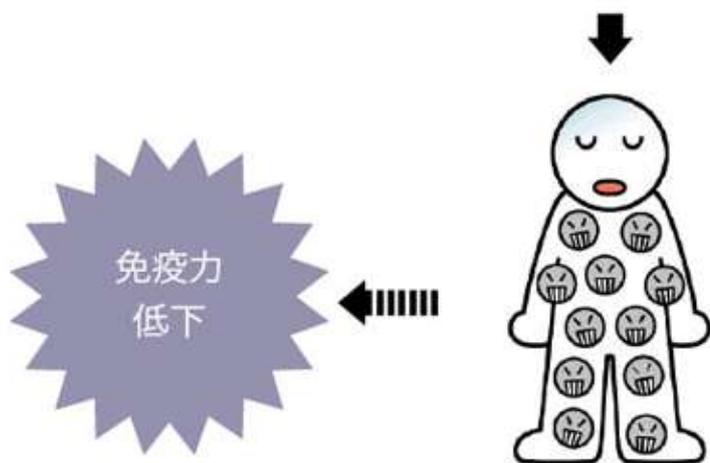


酸素がヘモグロビンと共に血液に乗って全身に運ばれる。

### ▼喫煙時



タバコを吸うと一酸化炭素が発生する。一酸化炭素はヘモグロビンと結合し、酸素の全身への供給を阻害する。



タバコの有害物質の様々な作用が影響し、免疫力が低下する。

体内が慢性的な酸欠状態になる。栄養分の運搬や老廃物の回収機能が衰える。

「セルフドクターネット」サイトから

それは、タバコは燃えるからです。モノが燃えると二酸化炭素が発生しますが、タバコのように“燃える”というより“<sup>くすぶ</sup>っている”不完全燃焼の状態では「一酸化炭素」が多く発生するのです。

では、「一酸化炭素」はどうして有害なのでしょう。それは、左図にあるように、全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンを横取りしてしまうからなのです。本来は酸素を乗せるべきヘモグロビンが次々と一酸化炭素に乗っ取られるので体内が酸欠状態になるわけです。

屋内のストーブなどが不完全燃焼を起こすと、この酸欠が急激に進行し「一酸化炭素中毒」となり死亡にいたる場合もあるほど危険なのです。

喫煙ではそんな重症になることはありませんが、定期的にタバコを吸い続けると身体は慢性的な酸欠状態となり、免疫力が低下するなど、体力が減衰するのは明らかです。

わざわざ、煙たい思いをして一酸化炭素を吸いこむ必要はありません。

産業デザイン科 奥田 恭久