

週刊 タバコの正体

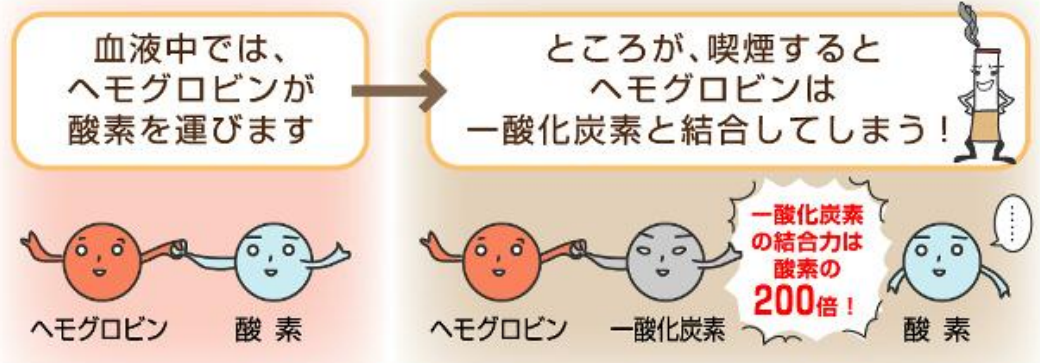
人間は呼吸をしなければなりません。それは大気中の酸素を体内に取り入れるため、吸い込んだ空気から得た酸素を体内で消費し、その廃棄物となる二酸化炭素を吐き出して生きています。そういう意味では、酸素は食べ物と同じように私たちのエネルギーのひとつだと言えます。

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。

さて、通常の大気中には酸素がたくさん含まれています。だから日常の呼吸では、ヘモグロビンは酸素と結合するのですが、下のイメージ図を見てください。

メディアマグ「糖尿病」サイトから

なんと、ヘモグロビンは酸素より一酸化炭素の方が200倍も結合しやすいのだそうです。ということは、吸い込んだ空気に一酸化炭素が含まれていると、ヘモグロ



ビンは一酸化炭素を体内に運んでしまい、酸素が運ばれなくなってしまうのです。すると、体内は酸欠状態となり運動能力が低下します。

ところで、一酸化炭素の事は知っているでしょうか。モノが燃えると発生するのが二酸化炭素です。ただし、これは完全燃焼した場合で、煙が多くでる不完全燃焼の場合に発生するのが“一酸化炭素”なのです。煙が発生するタバコの燃え方は不完全燃焼に近く、多くの一酸化炭素が発生しています。つまり、喫煙すると一酸化炭素を多く吸い込むので酸素が運ばれなくなるわけです。

いかがでしょうか。大気中には私たちのエネルギーとなる酸素がたくさんあるのにも関わらず、タバコを吸うとそれを吸収できなくなるのですから、極端な見方をすれば、タバコを吸っている間は息を止めているようなものなのです。とても馬鹿げているように思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久