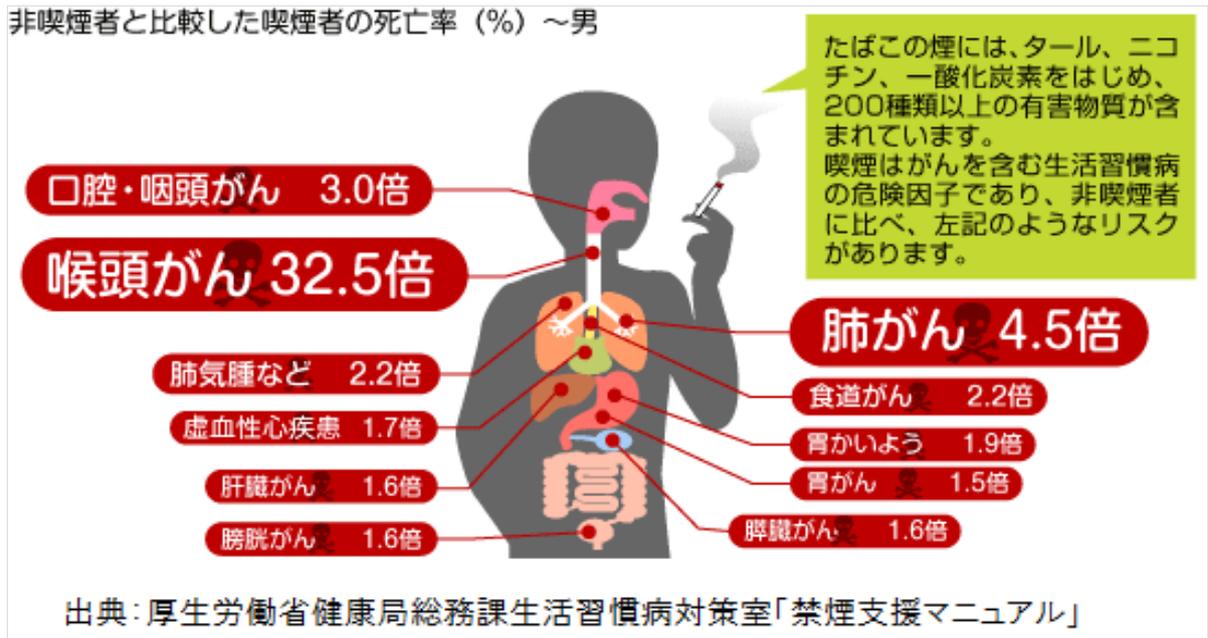


**週刊 タバコの正体**

ニコチン依存症になってしまうと、毎日必ず何本かのタバコを吸ってニコチンを補給しなければ落ちて生活できません。この事は、もうわかってもらえましたよね。そして、そのタバコを吸うためにだけに相当な労力や時間を使わなければならない事も知ってもらいました。



新潟県【上越】たばこから健康を守ろう！情報ステーションから

ところで、タバコの煙には、様々な有害物質が含まれている事も忘れてはいけません。ニコチンを補給するためにタバコを吸うと、上図にあるように200種類以上の有害物質もついでに吸い込んでしまいます。すると、これらの物質のせいでいろんな病気になる確率が高くなります。例えば、タバコを吸わない人に比べると、肺がんで死亡する確率は4.5倍、喉頭がんは32.5倍にもなるのです。

タバコのパッケージには『喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。』と書いていますからね。

ところが、タバコを吸い続けて肺がんを発症するまでには30年以上もかかります。そのために毎日何本も吸っていても、自らの健康が害されている事を自覚している喫煙者は、ほとんどいないでしょう。しかし、確実に肺や喉をはじめ様々な臓器にダメージを与え続けるのです。

ニコチン依存症になってしまうと、自らの健康を犠牲にしてタバコを吸い続けてしまうわけですから、わざわざタバコを吸い始める必要は全くありません。

産業デザイン科 奥田 恭久