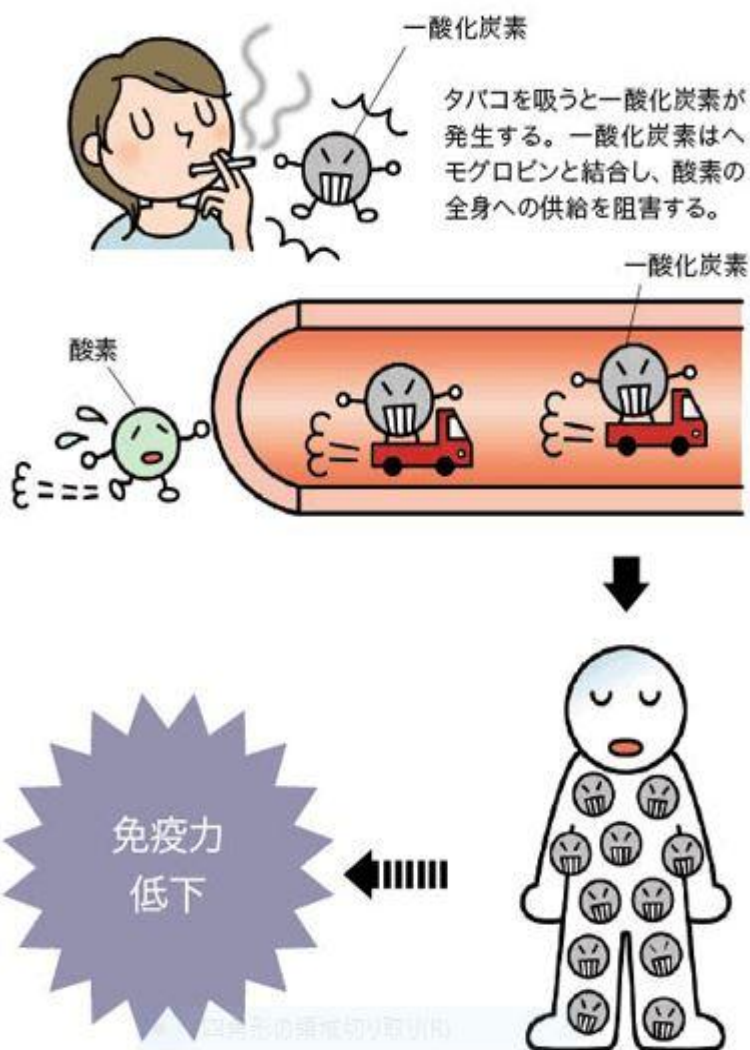


週刊 タバコの正体



タバコの煙には一酸化炭素が含まれています。この一酸化炭素は血液中のヘモグロビンとの結合力が大きい事を前回紹介しましたね。だからタバコを吸うと、本来酸素を全身に運ぶべきヘモグロビンが一酸化炭素に奪われてしまい、体内は酸欠状態になります。

左図にあるように、喫煙習慣がある人は慢性的な酸欠状態となり、結果的に免疫力が低下します。するとウイルスや細菌などを体外に排出することができず、感染しやすくなるのです。

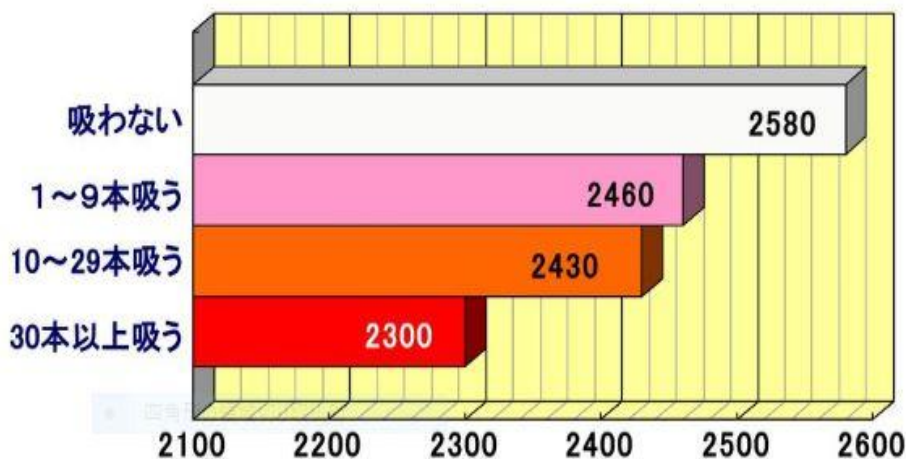
また、体内が酸欠になると、運動能力にも影響します。下のグラフを見てください。12分間でどれだけの距離を走れるかテストした結果です。持久走は“有酸素運動”と呼ばれるほど酸素を多く必要とするので、体内に一酸化炭素が多い、酸欠状態の喫煙者は不利になる事を証明するかのようなグラフです。

つまり、喫煙習慣のあるスポーツ選手は、それだけで損をしてしまうわけです。

タバコを吸っていると病気にはなっていないなくても、日常生活をむやみに苦しめてしまいます。

産業デザイン科 奥田 恭久

1日に吸うタバコの本数と、12分間でがんばって走れる距離(m)



Cooper KH : J Am Med Assoc, 1996 January 15 : 203(3) : 123-6