

週刊 タバコの正体

タバコには4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち人体に有害なものは200種類以上あると言われています。その中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれています。

| 主流煙中の物質を1とした場合 | | |
|----------------|-------|-------|
| 一酸化炭素 | ニコチン | タール |
| 4.7 倍 | 2.8 倍 | 3.4 倍 |



たばこの三大有害物質

- ニコチン**
依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。
- タール**
発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。
- 一酸化炭素**
体を酸素欠乏上にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

大牟田病院 HP から

タバコがやめられなくなるのはニコチン依存症になっているからだとすることは知っていますよね。それほど「ニコチン」は依存性の高い物質なのですが、血管を縮ませる作用もあり血流を悪くします。また、40~60mg(タバコ2~3本分)のニコチン溶液を直接飲み込むと急性中毒をおこし死亡する可能性があるほど危険な物質です。

「タール」はタバコのフィルターや歯を茶色に染めるヤニのことです。一本のタバコに含まれるタールの量は微量ですが、毎日10本吸い続けるとその量は1年で写真のような状態になります。1年間タバコを吸い続けると、こんなドロドロが体内に入ってしまうわけです。「気持ちわるー」とつぶやいてしまいますよね。



「一酸化炭素」はタバコが燃える際に発生する気体で、これを吸い込むと血液中の酸素が減少します。火災現場などでこれを大量に吸い込むと“一酸化炭素中毒”をおこし死亡にいたるほど危険な気体です。それを頻繁に吸い込む喫煙者は慢性的な酸素不足となり運動能力が低下したり、動脈硬化が進行します。

そして最後に、もう一度上の図を見てください。これらの有害物質は、喫煙者より周りの人が吸わされる煙に多く含まれているのです。だから、やっぱりタバコは減らすべきですよね。