

**週刊 タバコの正体**

タバコの煙には三大有害物質と呼ばれる「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の他に何百種類もの有害物質が含まれています。そんな煙を毎日吸い続けると、身体はどれほどのダメージを受けるでしょうか。

下の図にあるように、交感神経が刺激されて血圧や血糖値が上昇するほか、中性脂肪やコレステロールが増加するなどして動脈硬化が進行します。つまり喫煙を続けると全身の血管が傷んでいくわけ



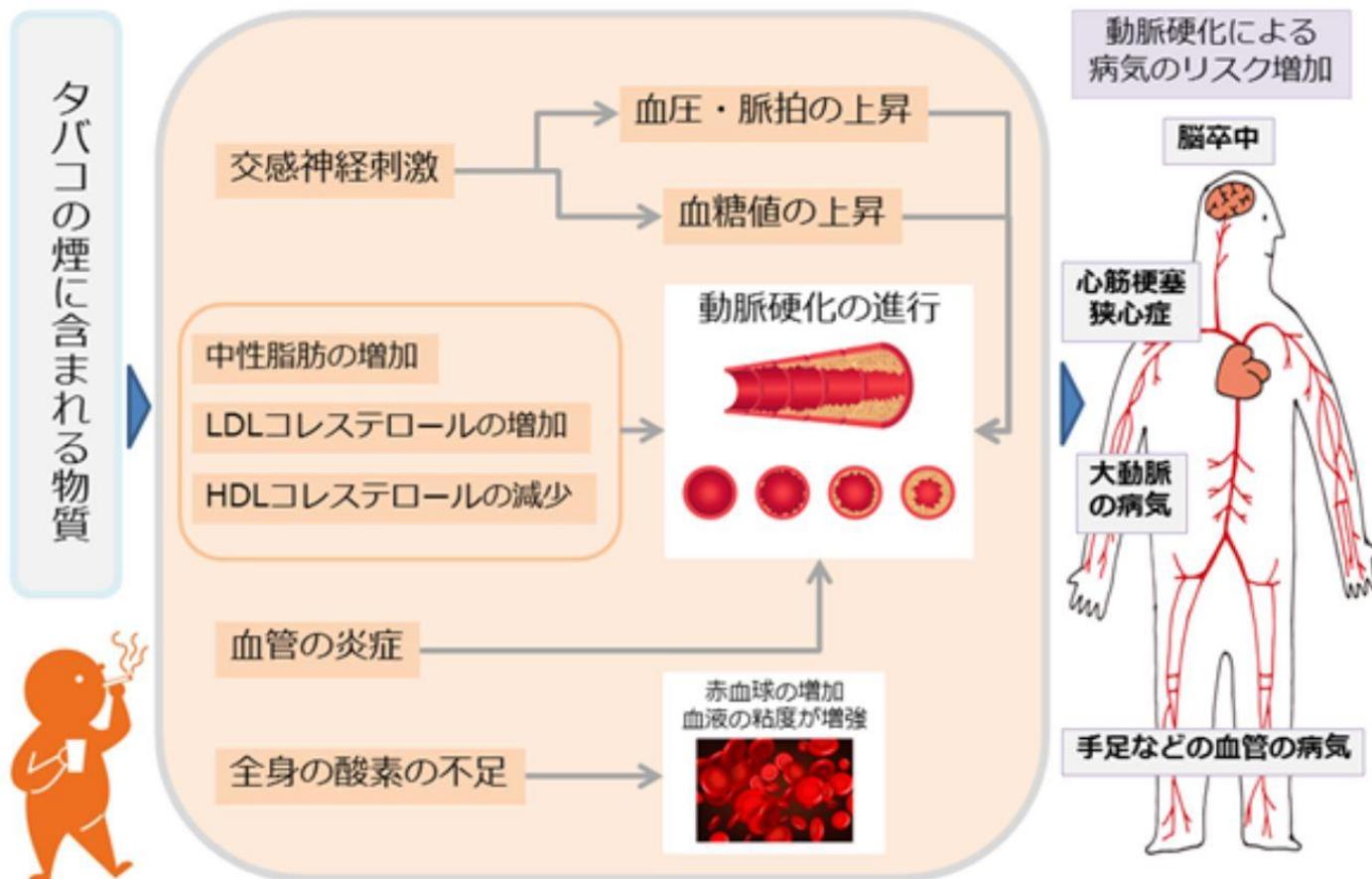
です。さらに血液の粘度も増え血流が悪くなるため傷んだ血管は、詰まったり破れる危険性が高くなります。

もし脳の血管がそうなる<sup>のうそちゅう</sup>と脳卒中、心臓の血管でおこると<sup>しんきんこうそく</sup>心筋梗塞になるのです。両方とも処置が遅れると命にかかわる緊急事態を招きます。

タバコはこんな大病につながる事を知っておいて下さい。

「Smart Life Project」サイトから

産業デザイン科 奥田 恭久



「禁煙の教科書」サイトから