

タバコの煙には様々な有害物質が含まれていますが、その中にもととのタバコの葉にはないものがあります。タバコの葉には含まれていないのに、煙になると発生する有害物質とは・・・。

呼気一酸化炭素濃度



呼気一酸化炭素濃度 (ppm)	喫煙レベル
0~7	タバコを吸わない人
8~14	ライトスモーカー
15~24	ミドルスモーカー
25~34	ヘビースモーカー
35以上	超ヘビースモーカー

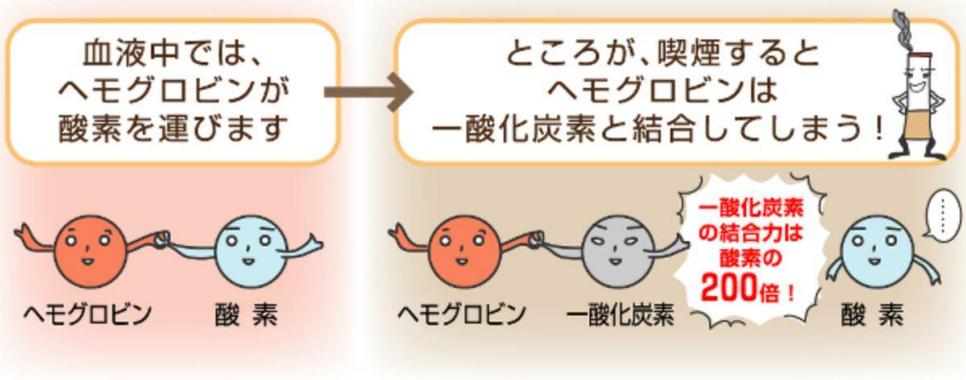
注)実際には喫煙者と非喫煙者のカットオフ値には幅があり、ライトスモーカーでも最後に吸ってから数時間以上経過していると8ppm未満になることがあります。

国民健康教育 禁煙サポートマニュアルから

モノが燃えると酸素が使われ二酸化炭素が増えますが、煙が多くでる不完全燃焼の場合は“一酸化炭素”が増えます。タバコの煙は不完全燃焼によるものなので、左図のように喫煙者の息には一酸化炭素が多く含まれています。

じつは、一酸化炭素が体内に入ると、非常に具合が悪いこととなります。全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンが、左図に示すように一酸化炭素に奪われて酸素を運べなくなってしまうのです。

一酸化炭素のヘモグロビンとの結合力は酸素の200倍もあるので、火事などで大量の一酸化炭素を吸い込むと、脳が酸欠となり死亡に至る場合もあります。



メディマグ.糖尿病サイトから



三木市 HPから

少量とは言え、そんな危険な一酸化炭素を毎日吸い続ける喫煙者は慢性的な酸欠状態に陥っているので、身体のパフォーマンスは100%ではありません。

もったいなくもあり、可哀そうでもありますよね。