

『たばこの三大有害物質とは…』



たばこの煙には約4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち約200種類以上が毒物、約60種類は発がん性物質です。中でも三大有害物質と言われるのが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」でこれらの成分によりさまざまながんを発症するリスクが高まります。

ニコチン

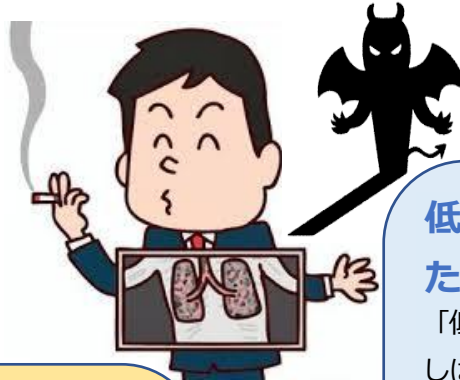
「依存症」の元凶！

中枢刺激剤として脳に作用し、強い心理的欲求と渴望（精神依存）をもたらします。効果が切れると、不快感、抑うつ気分、不眠、イライラなどの離脱症状が出ます。また交感神経を刺激する働きで末梢血管が収縮することで、血圧の上昇や心臓への負担起り、血管の老化にもつながります。

タール

発がん性物質を大量に含有！

5,300種類以上の化学物質から構成され、その中には数十種類もの発がん物質や、がんの発生を促進する物質、さらに発生を助ける補助物質などを含んでいます。



低ニコチン・低タールのたばこも有害です！

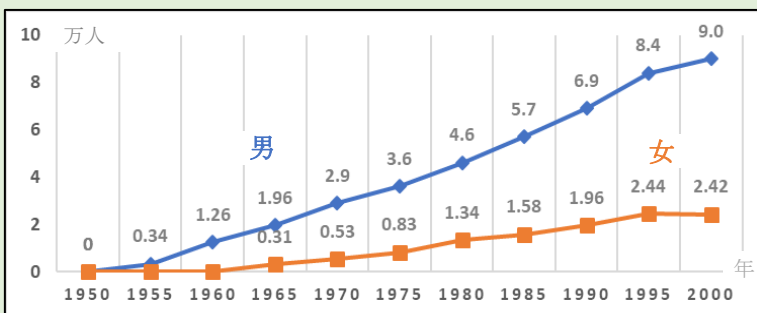
「低ニコチン・低タールだから少しは健康的」と考えているあなた。実はそれは間違いです！ニコチン依存度の高い喫煙者は、体内に一定のニコチン量が入らないと満足できません。つまり低ニコチンのたばこでは、煙を吸い込む回数が増えたり、吸い込み方が深くなったり、さらに本数までも増えていき、結果的に有害となるのです。

一酸化炭素

動脈硬化や心臓病の原因！

血液中のヘモグロビン（赤血球）と結びつく強さは、なんと酸素の200倍。そのため、血液中に酸素が十分に運ばれず、体が軽い酸欠状態に陥ります。それにより、血管の疾患である動脈硬化や心臓病などが起こりやすくなります。

喫煙が原因とされる年間死亡数は交通事故の10倍以上！



日本で喫煙が原因で死亡したとされる数(喫煙による超過死亡数)は、2000年には11万4200人(男性9万人、女性2万4200人)に達しています。これは交通事故による年間死亡者数約1万人の10倍以上に相当し、年間総死亡者数の12%を占めています。