

こんなに怖い！

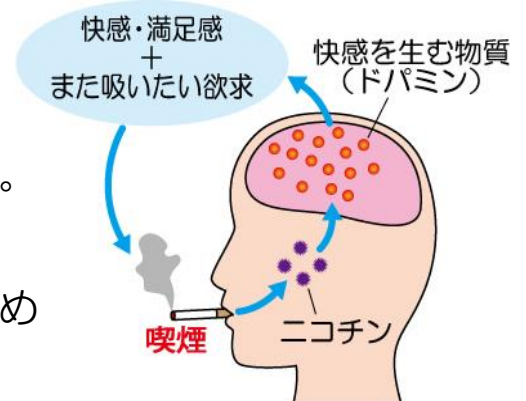
# タバコの有害物質



タバコには**200種類以上**の有害物質が含まれていて、そのうち**70種類以上**が「**発がん物質**」です。なかでも「**ニコチン**」「**タール**」「**一酸化炭素**」は**3大有害物質**として知られています。では、なぜ有害なのでしょう？

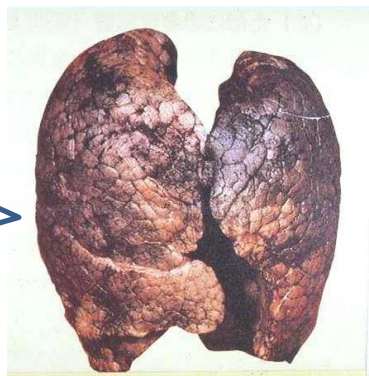
## ①ニコチン ~依存症という悪循環

麻薬にも劣らない**強い依存性**を持つニコチン。禁煙したくてもできないのは**ニコチン依存症**という病気になっているからです。病気のため治療が効果的です。



## ②タール ~恐ろしい発がん物質

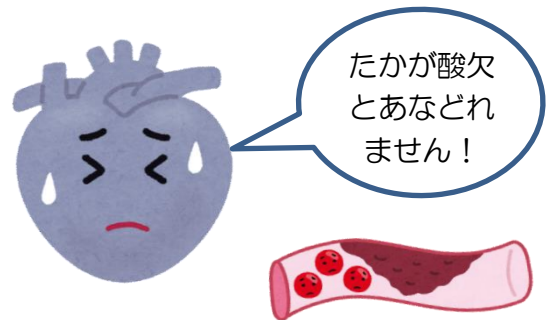
タールには**発がん物質**が含まれています。すぐに体内から消えず、**長く悪影響**を与えます。



長く喫煙するほど回復に時間がかかります。  
若いうちに禁煙すればタールが早く排出されます

## ③一酸化炭素 ~酸欠は病気の引金

一酸化炭素は体内を**酸欠状態**にします。運動能力の低下や心臓に負担をかけます。



酸欠により血管が狭くなり**動脈硬化**から心筋梗塞・脳梗塞など死にいたる病にも！

### ~ ご存じでしたか？ タバコの煙はPM2.5です ~

PM2.5 とは直径  $2.5 \mu\text{m}$  以下の微粒子で、小さいため肺の奥まで達して炎症を起こします。

《環境省による望ましい環境基準》

★年間平均  $15 \mu\text{g}/\text{m}^3$  以下

《喫煙者が吸い込むタバコの煙の濃度》

★ $10,000 \mu\text{g}/\text{m}^3$  !!

有害物質は身近な所にも存在しているかもしれません。