

# 保健室だより



## 喫煙のリスクについて考えよう！

たばこは、がんや心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患などの生活習慣病の危険因子です。受動喫煙により、たばこを吸わない人にも健康被害を引き起こすことが明らかになっています。また、未成年者の喫煙は成長を妨げるとともに、早期にニコチン依存を形成しやすく、法律でも禁止されています。

自分自身や周りの大切な人の健康を守るためにも、喫煙のリスクについて考えてみましょう。

### たばこの有害物質

#### タール

発がん性物質を多く含んでいる



#### 一酸化炭素

酸素が上手く運べなくなり、血液の流れを悪くする

#### ニコチン

強い依存性(中毒性)がある血管を収縮させ、心臓に負担をかける

### 5つの「もったいない」

#### ①時間が奪われる。

1本5分の喫煙でも15本で、1日1時間以上の時間を奪われています。

#### ②老けてみえる。

皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増えます。

#### ③たばこ代がかかる。

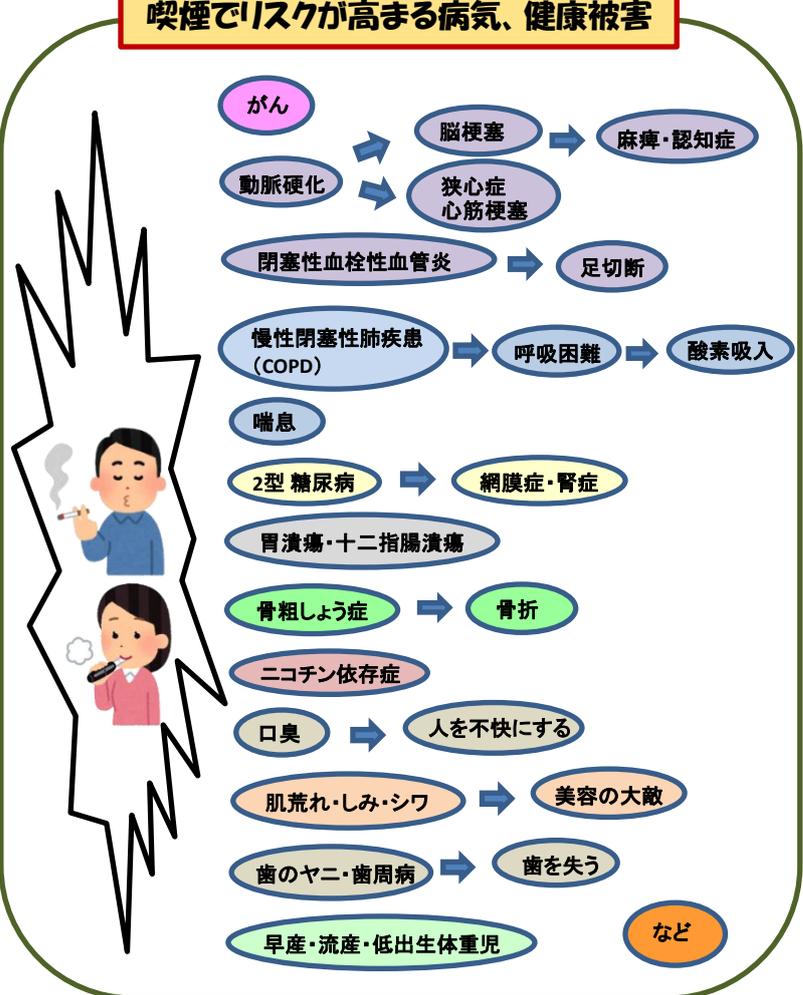
たばこ1日1箱で、年間約15万円。

#### ④病気になって医療費がかかる。

#### ⑤家族も道連れにする。

受動喫煙により、家族も健康影響を受けやすくなります。また、親が喫煙すると子どもの喫煙する割合が高くなります。

### 喫煙でリスクが高まる病気、健康被害



出典：大阪府リーフレット「喫煙者の方へ」



電子たばこにも紙巻たばこと同様に、発がん性物質やニコチンなどの有害物質が含まれています。



たばこを吸う人の方が、吸わない人より病気を引き起こすリスクが高くなります。

自分自身の健康を守るためにも禁煙を始めませんか？

保健室では禁煙に関する相談も受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

次回は、受動喫煙について考えてみましょう。

