

たばこについて考えよう

たばこは健康に悪いとよく聞きますが、
『なんとなく知っていることだけど…』という方が多いのではないのでしょうか？

たばこの煙には・・・！！

200種類以上の有害物質が含まれ、
発がん性物質は50種類以上にのぼります！
有害物質のなかでも、よく知られているのは、
ニコチン **タール** **一酸化炭素** です。
そのほかにも、ペンキ除去剤に使われる
アセトン等、身体に大変有害な物質が
タバコの煙に含まれています。

たばこに含まれる化学物質

化学物質 これらを含むものの例

アセトン ペンキ除去剤

ブタン ライター用燃料

ヒ素 アリ殺虫剤

カドミウム カーバッテリー

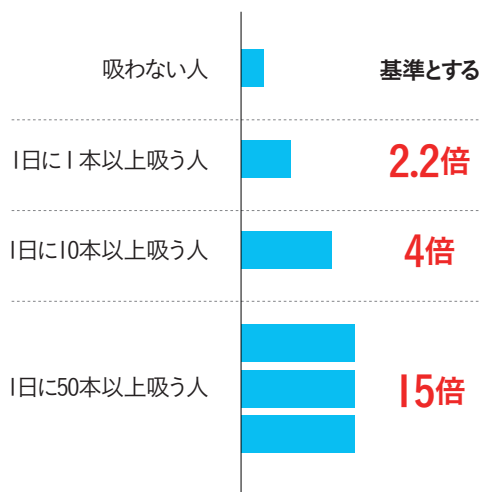
一酸化炭素 排気ガス

トルエン 工業溶剤

Mackayら, 2006より作図

そのような有害物質を吸い込むのですから、体にはやはり影響をもたらします

喫煙による 肺がんの死亡比 (吸わない人との比較)

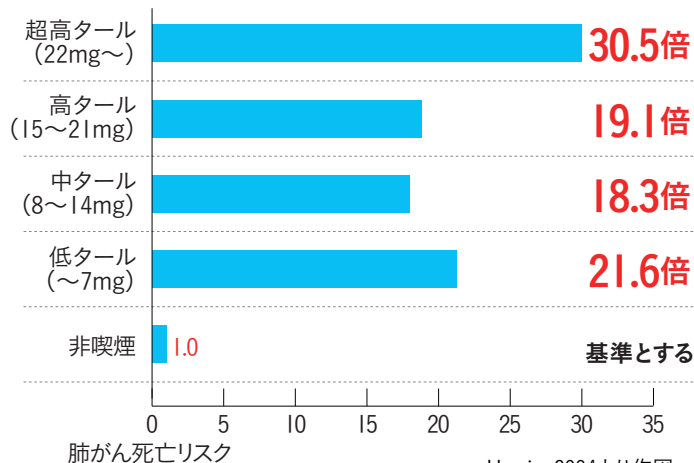


厚生労働省, 2000: たばこ白書より作図

軽いたばこなら大丈夫!?

軽いたばこ(低タール)なら健康にそんなに問題ないと思っていませんか? 超高タールたばこ以外の肺がんリスクはほぼ同じです。

非喫煙に対するリスク比



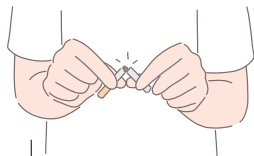
肺がん死亡リスク

Harris, 2004より作図

たばこをやめるとこんなに良いことが!!

あなたの余命を取り返せるかも!?

禁煙を始めた年齢



Dollら, 2004より作図

35歳の時

余命が



40歳の時

余命が



50歳の時

余命が



60歳の時

余命が



たばこの代わりにこんなことができる!!

1日1箱(20本・500円)吸っていた場合

1年 → $500\text{円} \times 365\text{日} \times 1 = 182,500\text{円}$

5年 → $500\text{円} \times 365\text{日} \times 5 = 912,500\text{円}$ 実家をリフォームして親孝行ができる!

10年 → $500\text{円} \times 365\text{日} \times 10 = 1,825,000\text{円}$

20年 → $500\text{円} \times 365\text{日} \times 20 = 3,650,000\text{円}$ 子どもの大学費用を捻出できる!

30年 → $500\text{円} \times 365\text{日} \times 30 = 5,475,000\text{円}$ 老後資金の強力なサポートになる!



たばこの問題は、あなただけのものではありません

副流煙が周りの人の健康に与える影響

● 脳卒中

- 肺がん
- 慢性閉塞性肺疾患や肺気腫等のすでにある呼吸器疾患の悪化
- 喘息の誘発と悪化

● 虚血性心疾患、狭心症

- 妊娠: 低出生体重児または妊娠期間に比して小さい胎児
- 早産



● 中耳炎(慢性中耳炎)

- 喘息の誘発と悪化
- 慢性の呼吸器症状(喘息、咳、息切れ)
- 肺機能の低下

● 乳幼児突然死症候群(SIDS)

厚生労働省, 2016: 喫煙と健康
喫煙の健康影響に関する検討会報告書より作図

たばこの付き合い方を考えてみませんか?