

## タバコと健康～肺がんだけじゃない！タバコが蝕む心と体

### 1. 喫煙はなぜ体に悪い？

◆タバコの中に含まれる有害物質の代表は、**ニコチン**です。ニコチンは強い依存性があります。  
※ニコチンは、**ヘロイン(麻薬)と同じくらい強い依存性**があります。

◆タバコの煙の中に含まれる有害物質とは？

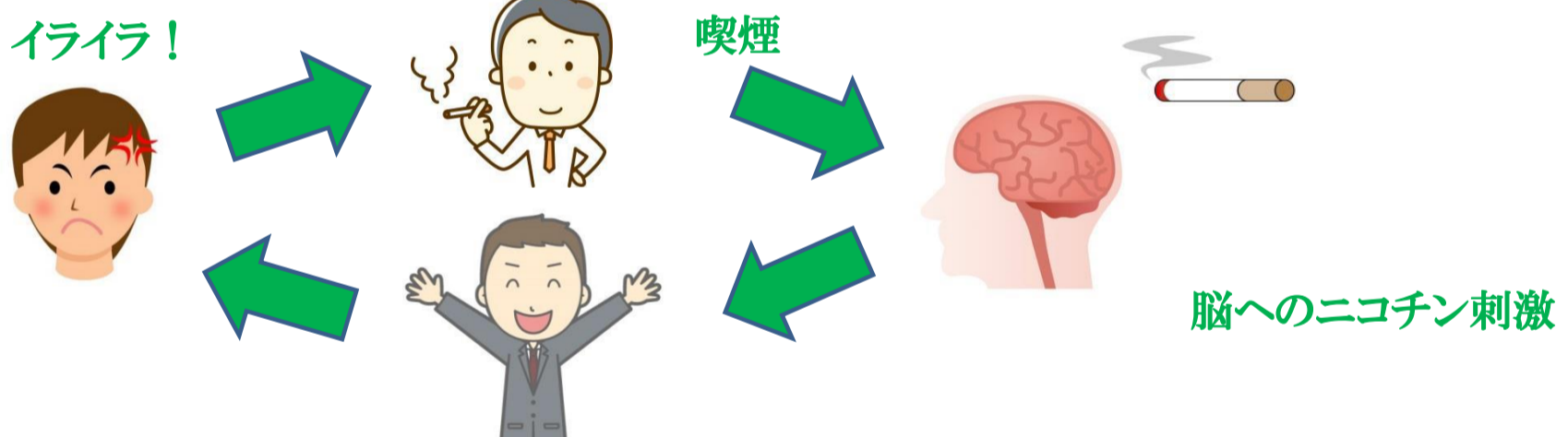
化学物質名	含まれるもの
アセトン	ペンキ除去剤
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤



### 2. タバコが増やす、ストレス・うつ病

タバコが悪影響を及ぼすのは、体だけではなく

◆**喫煙はうつ病や不安障害のリスクを1.7倍に高めます**



「タバコがストレス解消になっているから、やめられない」は間違い！！

⇒**タバコでイライラが解消するのは、ほんの一瞬**です。

すぐにタバコを吸いたいという欲求(イライラ)にとって代わられるため、逆にストレスがたまってしまいます。

### 3. タバコが増やす、腰痛

働く人の多くが悩んでいる『腰痛』、実はこの腰痛にも、タバコが関係しています。

◆**タバコを吸う人ほど、椎間板が劣化する。**

背骨の骨と骨の間には、衝撃を吸収する「椎間板」があります。タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしてしまうため、栄養不足となった椎間板はスカスカになったり、外側が裂けて痛みが発生しています。

◆**タバコを吸う人ほど、椎間板を「老化」させる。**

背骨の骨と骨の間には、衝撃を吸収する「椎間板」があります。タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしてしまうため、栄養不足となった椎間板はスカスカになったり、外側が裂けて痛みが発生しています。



### 4. タバコを止めるメリットは？

タバコを止めると、思っているよりもずっと早く身体に影響が現われます。

タバコを止めると、よいことがたくさんあります！

ポジティブに考え、「タバコを止める」ことを始めてみませんか？

禁煙の効果	
20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚、嗅覚が回復し始める
2週間～3カ月	循環機能が改善。歩行が楽になる
1～9カ月	咳、疲労、息切れが改善する
5年	肺がんのリスクが半分に減る
10年	肺がんのリスクが非喫煙者と同等になる