

# こころとからだ のメンテナンス

埼玉県マスコットコバトン

健康増進法の一部改正によって、2020年4月より、望まない受動喫煙を防止するための取組みは、マナーからルールへ変わりました。それだけ、タバコが有害ということです。今回は、たばこに含まれる有害物質と喫煙者本人とその周囲の人（家族・同僚）への影響を御紹介します。

## タバコに含まれる主な有害物質



### ニコチン

「毒物及び劇物取締法」の毒物。脳や脊髄神経の興奮と抑制が生じ、心臓や血管等へ急激に負担をかけます。また、ニコチンには依存性があり、繰り返し喫煙するのもニコチンの影響によるものです。



### タール

種々の発がん物質、発がん促進物、その他有害物質が含まれます。低タールたばこに用いられる有孔フィルターでは、主流煙(※)の有害物質は減りますが、副流煙(※)中では増加します。※下記参照



### 一酸化炭素

赤血球のヘモグロビンと強力に結びついて一酸化炭素ヘモグロビンを形成し、血液の酸素運搬機能を妨げます。

タバコの有害物質は、このようなものにも使われています



ニコチン：ゴキブリの殺虫剤   ホルムアルデヒド：防腐処理剤   ベンゼン：ガソリンの成分  
トルエン：シンナーの主成分   シアン化水素：殺鼠剤   フェノール：消毒殺菌剤の成分



出典：(公財)健康・体力づくり事業団「厚生労働省のTABACCO or HEALTH 最新たばこ情報」 参考：見つめなおそうたばこ健康 東京法規出版



### 喫煙(主流煙)

喫煙者が吸い込む煙を「主流煙」といい各種有害物質の発生は主流煙の方が副流煙より少なく、主流煙は酸性です。喫煙することで身体に与える影響は呼吸器だけにとどまりません。

#### 喫煙がリスクを高める主な病気

#### がん

肺  
口腔・咽頭  
喉頭  
鼻腔・副鼻腔  
食道  
胃  
肝臓  
膀胱  
子宮頸部



#### 循環器の病気

虚血性心疾患  
脳卒中  
腹部大動脈瘤  
など

#### 呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患(COPD)  
呼吸機能低下  
など

#### その他の病気

2型糖尿病・歯周病 など



厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙者本人の健康影響」

喫煙は、喫煙者本人の健康を脅かすだけでなく、

周囲の健康にも大きな影響を与えます。あなたの禁煙が、家族や同僚、御自身の健康を守ります。



### 受動喫煙(呼出煙・副流煙)

喫煙者が吸って吐き出した煙を「呼出煙」、点火部から立ち昇る煙を「副流煙」と言います。各種有害物質の発生は副流煙の方が多く、アルカリ性で、目や鼻の粘膜を刺激します。更に、喫煙後の呼気が喫煙前に戻るまで45分かかると言われており、喫煙直後に戻ってきた同僚や家族の呼気や衣服から発散している有害物質によって、三次喫煙をしていることになります。

#### 受動喫煙による健康影響

<小児>

喘息



脳卒中

臭気 鼻への刺激感

肺がん

虚血性心疾患

<妊娠・出産>

乳幼児突然死症候群(SIDS)



∞∞ストレスチェック調査票の回答はお済みですか??∞∞

ストレスチェックの目的は、ご自身のストレスの状態に気づき、セルフケアに生かすことです。定期健康診断や人間ドックでからだの健康状態を把握するように、ストレスチェックを通じて、年に1回こころの健康状態を把握しましょう。

No56 R2.7 発行 福利課健康づくり・メンタルヘルス担当

《保健師健康相談》

お気軽に

ご利用ください。

大塚・山澤・渡邊・林

☎048(830)6971