

# タバコの害について知ろう！

頑固なスモーカーがよく言うことに「タバコを吸って百歳まで生きる人もいる」というのがあります。また、若者は「人には迷惑をかけていない」とも言います。本当にそうでしょうか？

**「タバコを吸っていて百歳まで生きた・・・タバコは安全だというのは、5階のビルから落ちて安全だ」というのと同じことです**

タバコによって病気が起きるメカニズムや、その結果、病気で亡くなる人が多いという調査結果が明らかな今日では、ごくわずかな強運を期待して危険な賭けをすることはお勧めできません。また、昔はタバコは貴重品、今は自販機ですぐ買えることなどでの吸う本数の違いや建物の気密性などで喫煙の害にさらされる条件が以前より揃っています。

**「人には迷惑をかけていない」は本当ですか・・・？**

歩きながらタバコを吸っている人のほとんどが、吸い殻はポイ捨てです。歩きタバコの危険性も指摘されています。火のついたタバコで火事になった事件は年間8千件を超えています。また、屋内や車内など狭い空間での煙は吸わない人の健康をも害します。だからこそ禁煙空間が増えているのです。

タバコ1本の煙に含まれる浮遊粉塵は、ドラム缶5百個分の空気を汚すそうです。

## 百害あって一利なしのタバコ

・・・喫煙は遅延型サリン・・・

狭心症、<sup>しんきんこうそく</sup>心筋梗塞、高血圧などの血管の病気、<sup>いかいよう</sup>胃潰瘍、<sup>ぜんそく</sup>脳卒中、喘息などの呼吸器疾患、ガン、糖尿病など喫煙関連の病気はたくさんあります。

<いろいろな病気の原因に>

子どもの喘息やアレルギー・・・親が吸うと子どもの喘息は3倍に  
妊娠した女性とその同居者・・・胎児の死亡や発育不全、後悔しても遅い  
ガン患者さんのご家族・・・受動喫煙で肺ガンを2倍に増加  
美容が気になる女性・・・肌の血流不足から老化の原因、美容の大敵  
肩こり・・・血行不良で、肩こりも増加  
歯周病、歯槽膿漏・・・口腔内疾患の原因、歯も抜けやすく舌ガンにも  
スポーツマン・・・心肺機能を悪くし、がんばりが効かなくなります  
不眠・・・ニコチン切れではありません  
火事や誤飲・・・一番の原因はタバコ  
経済・・・一日一箱で年間十万円、禁煙したら二年に一回はハワイ旅行が

(資料 青森県保険医協会ホームページから)