



KENPO  
DAYORI

# 健保だより

No.1027

2016.5.17



西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

西武健康保険組合

「タバコは体に悪い！」ということは、タバコを吸う人も吸わない人もご存じですよね。これまでに「禁煙してみようかな？」と思ったり、実際に禁煙にチャレンジした人も少なくないのではないでしょうか。

禁煙をすると、体が健康になるのはもちろん、経済的負担が軽くなる、喫煙場所をさがす労力がなくなる…など、実にさまざまなメリットがあります。

しかし、タバコの煙に含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同じように依存症をおこす薬物。タバコを吸い続けているうちに、やめづらくなります。そこで、ここでいったん立ち止まって、ちょっとだけタバコについて考えてみませんか。

皆さんの心に小さな変化が起こることを願っています。



## タバコは“毒の缶詰”！？

タバコは、原料となる葉タバコに何百種類もの添加物、化学化合物を加えてつくられています。ひとたびタバコに火をつけると、不完全燃焼が起こり、その煙にはわかっているだけでも約4,000種類の化学物質、約200種類もの有害物質、約50種類の発がん性物質などが含まれています。タバコの成分として真っ先に挙がるニコチンも有害物質のひとつで、殺虫剤の成分としても使われています。タバコ1本に含まれるニコチンは幼児の致死量に相当するほど強い毒性をもっています。



## タバコの3大有害物質

### ニコチン

血管を収縮させて血液の流れを悪くし、心拍数の増加や血圧の上昇を引き起こします。毒性の強い物質で、麻薬と変わらないぐらい強力な依存性があります。

### タール

発がん性物質が含まれており、がんの発生を促進し、その発育を加速させます。

### 一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し、体を酸欠状態にします。動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを上げます。



## タバコの有害物質はほとんど目に見えない

タバコから出る有害物質には、目に見える粒子成分と目に見えないガス成分があります。驚くべきことに、粒子成分はほんの5%ほど。ほとんどは目に見えません。その毒性で知られる一酸化炭素は無味・無臭・無色・無刺激で、タバコの煙に含まれているものの、まったく感じることはできません。

タバコの煙もすぐに消えるように見えますが、拡散して見えなくなるだけで完全に有害物質が消えたわけではありません。思っているよりもずっと長いあいだそこにとどまっているのです。



## “軽い”タバコのまやかし

「ライト」「マイルド」などと銘打ってあるタバコは害が少ないと思いませんか？残念ながら、害が少ないとはいえません。喫煙者は無意識のうちに吸う本数が増える、根元まで吸うなどの行動をとるため、摂取する有害物質の量が減るわけではないのです。



**1日20本のタバコを1年間吸い続けると、牛乳びん約1本分のタールを吸うことになるよ！**

参考資料

奥仲哲弥氏監修（山王病院副院長、呼吸器センター長）「タバコについて考えよう」



### — お詫び —

先日お配りした「2016年度 西武健保けんしんのしおり」に誤りがありました。18ページ「契約病院健診利用受診券」の「受診日」欄に「平成 年 月 日」と記載するところを、最後の「日」が欠けておりました。お詫びいたしますとともに、今後この受診券を使う場合は記入例にならない、受診日まで記入していただきますよう、ご協力をお願いいたします。



次回（健保だより No. 1028）では、**タバコが引き起こす重大な病気**についてご紹介します。

保存年月日：2016年11月30日