

9月27日（金）

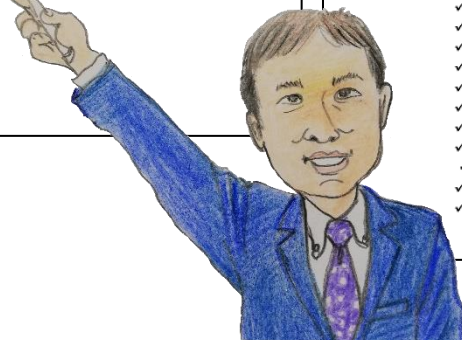
学校医の林先生より保健講話「タバコの害」のお話をうかがいました。

2019年9月 保健講話

# タバコの害



内科校医  
林 俊行



## せいぶん ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭源、し尿
✓ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	消毒殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺鼠剤
✓カドミウム	電池、イタイイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却煙
.....	
✓4000種類以上の化学物質	
✓60種類の発がん性物質	

喫煙と健康問題に関する検討会議、たばこ煙の成分：新報喫煙と健康、37、2002。  
厚生労働省：健康ネット [http://www.healthnet.or.jp/tobacco/1c\\_tobacco1st/23.html](http://www.healthnet.or.jp/tobacco/1c_tobacco1st/23.html)

- ・ 来年、東京オリンピック開催に伴い、飲食店での喫煙が禁止されます。
- ・ 肺は、酸素を取り込む働きをすることでとても小さな何百万個もの空気袋が集まったスポンジのようなものでできています。
- ・ たばこは、この肺の空気の袋をこわします。その疾患をCOPDと呼びます。
- ・ タバコにはたくさんの有害な成分が含まれています。
- ・ タバコを吸うとがんになるリスクが高まります。
- ・ 海外のタバコのパッケージは、日本のものよりも大きく、タバコの健康被害に関する警告表示がされています。
- ・ 喫煙は、たとえ1日1本でも心臓病を引き起こすと言われていています。
- ・ 主流煙よりも副流煙の方がより有害です。
- ・ 火を恐れるサルでさえ、ニコチン中毒になった例があるくらいタバコには依存性があります。
- ・ タバコは最初から吸わない、という選択をすることが大切です。