

たばこが健康に与える悪影響について考えてみよう



たばこを吸うと、いろんな病気にかかりやすいと聞いたことがあります。



私は吸ってみたいと思ったことがないので大丈夫です!



最近は火を使わずに煙も少ないたばこがあるけど、それなら安全なのかな?

そうですね。

これからどんどん成長するみんなには、たばこを吸うことは悪いことしかありません。



それは素晴らしい!でも、周りにたばこを吸っている人はいませんか?自分以外の人が吸っている煙を吸わされることを「**受動喫煙**」といいます。受動喫煙は健康に悪い影響があります。



加熱式たばこのことだね。加熱式たばこも有害物質が多く含まれているんだよ。これも一度吸ってしまうとやめられなくなってしまうんだ。



具体的には……

- ・身長が伸びにくくなります
- ・考える力や注意力が低下します
- ・運動中に息切れしたり、スタミナが不足したりします
- ・肌あれや歯周病になりやすくなります

このほか、呼吸器系や心臓系の病気を起こしたり、皮膚炎などの病気を起こすこともあります。将来、がんになる可能性が高くなります。

受動喫煙による害について

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」より、たばこの先から立ち上る「副流煙」の方に、より多くの有害物質が含まれています。たばこを吸わない人でも「副流煙」を吸うことで病気にかかるリスクが発生します。

主流煙よりもニコチンは2.8倍、タールは3.4倍など、有害物質が多く含まれています。



加熱式たばこも悪影響

加熱式たばこは、まだ歴史が浅く、長期間吸うことによる健康への影響はよくわかっていません。しかし、加熱式たばこにも多くの有害物質が含まれています。

吸わないことが健康のためには良いのです。



こんな話も…



たばこを吸っている人は、「吸うとリラックスできる」とか「考えごとをしている時に集中できる」とか言う人もいますよ。そういうことがあるなら、吸うのも悪くないんじゃない?



「吸いたい」と思って止められないのを**依存症**というんだよ。血液の中のニコチン濃度が低くなると、嫌な感じがして、たばこを吸うことを繰り返してしまうんだ。自分でたばこをやめられない人のために、医療機関ではニコチン依存の治療(禁煙外来)も行っているんだよ。

