

たばこ

1. たばこの害について

たばこの煙には約200種類の有害物質があります。

代表的な有害物質として

ニコチン・・・血液の流れが悪くなり、心臓や血管の病気の原因となります。また、タバコをやめられなくなる原因物質といわれています。

タール・・・がんを発生させる。肺を真っ黒にし、肺機能を低下させます。
一酸化炭素・・・血液の酸素運搬を妨害し、運動するとすぐ息切れするようになる。



喫煙指数（プリンクマン指数）＝1日に吸うたばこの本数×喫煙年数
喫煙指数が400以上の場合、肺がんリスクが高いとされています。

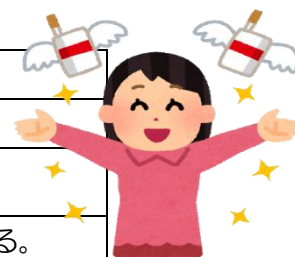
2. 受動喫煙

吸っている人の煙にはたくさんの有害物質が含まれています。自分は吸わなくても吸っている人の煙を吸うことにより健康を害します。受動喫煙を減らすための対策として、2020年4月より国内の事業所、飲食店などで原則屋内禁煙となりました。

2019年7月より福岡教育大学は、大学敷地内全面禁煙です。

3. 禁煙の効果

禁煙した時間	身体の状態
直後	周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心筋梗塞の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1か月～9か月後	咳や喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人
2～4年度	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが禁煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15年度	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



出典 中村 正和、禁煙の効果

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

e-ヘルスネット 厚生労働省（2020/07/20）