

# ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

## 多くの有害物質を含むタバコ

指導／国立保健医療科学院 生活環境研究部 席主任研究官 稲葉 洋平 先生

タバコの煙に含まれる有害物質の中で多くの割合を占める「タール」「ニコチン」「一酸化炭素」は、全身に悪影響を及ぼします。

近年は、メンソールや甘い香りでタバコの苦味を消したのものや、煙が少ない加熱式タバコの喫煙者が増えていますが、煙が有害であることに変わりはありません。

「ニコチン」は依存症を引き起こすので、一度喫煙を始めると簡単にやめられないことが明らかになっています。気軽にタバコを試さないようにしましょう。

### タバコの煙に含まれる有害物質の例

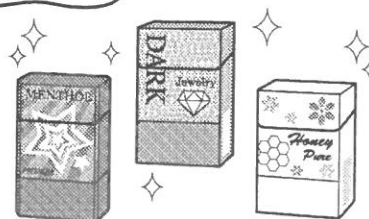


タバコの煙には、粒子成分とガス成分を合わせて約70種類の発がん性物質が含まれ、全身に悪影響を及ぼします。

### 魅惑性で喫煙を誘います

煙も少なく、  
においも全然残らないよ

おしゃれで  
カッコいいよ

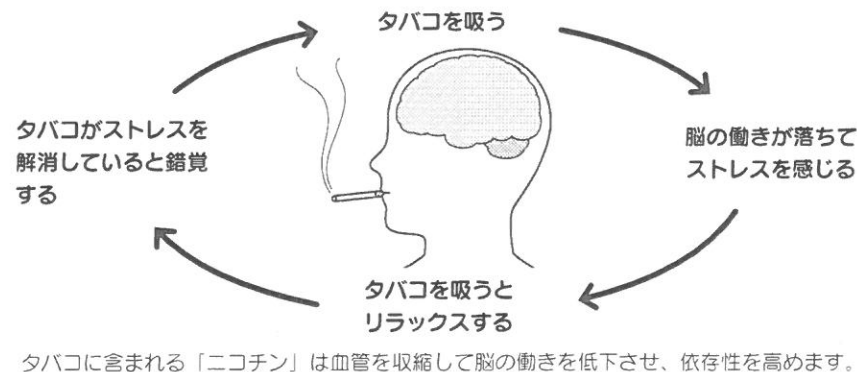


甘い香りで  
吸いやすいよ

タバコを吸うと  
食欲が抑えられて  
ダイエットができるよ

日本の紙巻きタバコは、海外に比べて箱のデザイン性が高く、タバコ本来の苦味を消すメンソールや、甘く香るはちみつなどのフレーバーを添加した、吸いやすい製品が増えています。また加熱式タバコは、装置のデザインが人気で、煙やにおいが少ないことから、「害がない」という誤った情報も広まっています。

### どうしてタバコはやめられなくなるの？



### タバコの断り方を考えてみよう

