

# KENKO 20歳

## 20歳になった皆さんへ



タバコが、健康に与える影響について知りましょう。

また、タバコの煙が、「受動喫煙」という形で、周囲や大切な家族に与える健康へのリスクについて、考えてみましょう。

タバコを開始する前に、このリーフレットが思いとどまるきっかけとなることを願っています。



長崎市健康づくり課  
<TEL>095-829-1154

## タバコの正体は？

タバコには、4000 種類の化学物質、200 種類の有害物質、40 種類の発がん物質が含まれています。日常の物質でいうと、以下と同じものが含まれています。

アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

## ニコチン依存症という病気

一度吸い始めたらタバコがやめられなくなってしまうことは意思が弱いからではありません。タバコに含まれるニコチンは肺内で吸収され、多量に摂取すると、吸いたい・集中できない・イライラする・怒りっぽくなる・強い眠気を感じるなど様々な離脱症状（いわゆる禁断症状）が現れます。この離脱症状を避けるために、またタバコを吸ってしまいます。これが喫煙をやめられないメカニズムで、ニコチン依存症という病気です。

## 喫煙は妊娠に影響する？

女性がタバコを吸うと卵巣の機能が低下したり、卵子の異常が起きたり等、妊娠に影響を与えています。男性も同様に、タバコを吸うと精子の数が減少したり、精子に異常が起きたり等の影響があるといわれています。



## 喫煙が赤ちゃんに与える影響

妊婦さんやパートナーがタバコを吸うことにより、血管が収縮し、母体や子宮、胎盤の血流が悪くなり、赤ちゃんの酸素不足や栄養不足、流産や早産、低体重などのトラブルが起こるリスクが高まります。

## サードハンドスモークをご存知ですか？



相手の目の前で吸っていないから大丈夫！と思いませんか？それは大きな間違いです。有害物質は壁や衣類・家具・手・髪の毛等に残留しています。タバコを吸った手や衣類で相手と接触すると、相手の健康に影響があるといわれています。