

本当に知っていますか？

タバコの害

タバコの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち70種類以上は発がん性物質

3大
有害物質

ニコチン

- ・依存性がある
- ・血圧が上がる

タール

- ・発がん性がある
- ・ヤニの原因
(肺や歯茎が黒色へ変色)

一酸化炭素

- ・酸欠状態
- ・動脈硬化の原因
(血液がドロドロするため)



加熱式タバコにも、**ニコチン**や**発がん性物質**が含まれている

【喫煙している本人がなりやすい病気】 レベル1:科学的に因果関係が明らかなもの

レベル
1

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

子宮頸がん

膀胱がん

がん以外の健康影響(レベル1)

●大人

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核 (死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

●妊娠・出産

早産

低出生体重・胎児発育遅延

参考: 国立がん研究センターがん情報サービス



タバコを吸い始めた年齢が若いほど、

⇒がんや虚血性心疾患(心臓の病気)などの危険性がより高くなる。

⇒ニコチンへの依存も陥りやすく、禁煙が難しくなる。

各キャンパス健康管理室で禁煙支援を行っています。

国土舘大学健康管理室