

喫煙のリスクを知ろう！



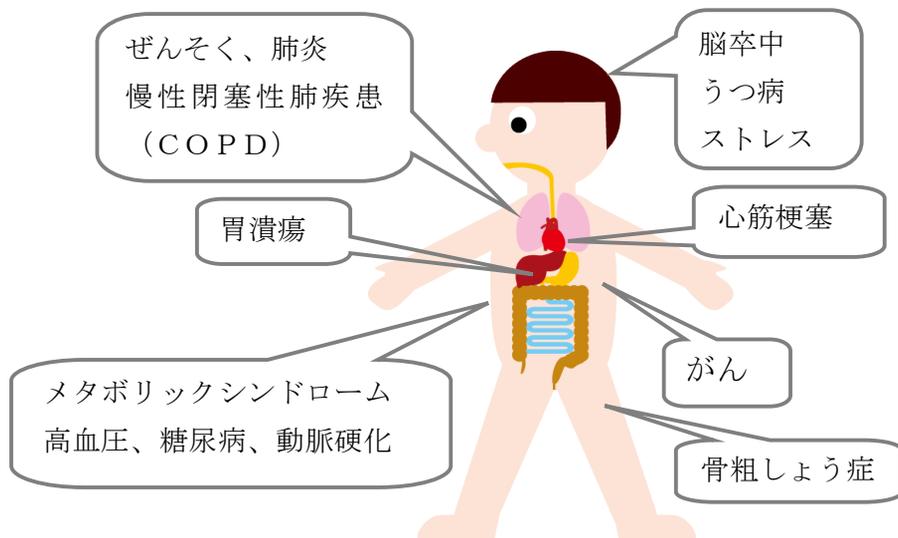
5月31日は「世界禁煙デー」です。この日から1週間は「禁煙週間」！
この機会に「禁煙」について考えてみませんか？
なかなか禁煙するのは難しいですが、“自分のため”“まわりの大切な人のため”何度もチャレンジしましょう！

喫煙状況とリスク

平成23年度国民健康・栄養調査によると、現在習慣的に喫煙している人の割合は、20.1%（男性32.4%、女性9.7%）。平成22年10月のたばこの値上げで喫煙状況に影響があった人の割合は、29.2%。そのうち、「吸うのをやめた」と回答した人の割合は15.0%、「本数を減らした」と回答した人の割合は39.0%でした。

〈喫煙者のリスク〉

たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち発がん性物質は60種類もあります。



ニコチンは、青酸カリやヒ素と並ぶ**猛毒**です。たばこを吸うとニコチンが肺から血液に取り込まれます。ニコチンは脳の快楽を司る部分に作用し、ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンといった快楽物質を放出します。禁煙が難しい理由は、**ニコチンの依存**とニコチンで快楽を受けられるよう脳が作り替えられるからです。

また、禁煙はできないけど軽いたばこに替えたから大丈夫と思っている人はいませんか？

実は「1mg」や「ライト」などのたばこは、葉の中身がほとんど変わらず、フィルターだけ異なるのです。

〈非喫煙者のリスク〉

たばこの煙の悪影響は喫煙者だけではありません。たばこから出る副流煙（たばこの先から立ち上る煙）には、喫煙者が吸う主流煙や吐き出す煙よりも強い毒性があるためです。

家庭や職場など長い時間過ごすところで受動喫煙にさらされると肺がんや心筋梗塞などの重大な健康被害のリスクが高まります。

空気清浄器は、たばこの臭いは除去しても、有害物質を全部取り除くわけではありません。

「大切な家族のため！」と思う気持ちがあれば禁煙の道を進むのも難しくはないはず！

禁煙するのに「遅い」ということはありません。いつでも、何度でもチャレンジしましょう♪

