



タバコにはどんな害があるの

タバコにふくまれているニコチン

紙まきタバコ1本の中に、ニコチンが約15～20ミリグラムふくまれています。このニコチンは、神経をまひさせたり、体の中のいろいろな病気の原因となる毒をもっています。ニコチン40～50ミリグラムを、1度に体に吸収すると、人は死ぬといわれているのです。

いろいろな病気の原因に

最近、肺ガンがひじょうにふえています。この原因の一つがタバコだといわれています。肺ガンで死んだ人を調べてみると、紙まきタバコを1日20本以上すう人が、多いことが報告されています。

ただ、タバコをすえば、必ず肺ガンになるという証はなく、ほかのいろいろな原因もあわせて考えなければなりません。

タバコは肺ガンのほかに、心臓の筋肉の一部が死んでしまう「心筋こうそく」や、気管支えんの原因になったり、はき気や頭痛がしたり、食欲がなくなったりすることもあります。

タバコは、すっている本人ばかりでなく、そのけむりをすいこむ周りの人に、めいわくをかけることにもなります。(監修 保志 宏)

