



## ニコチンってどんな害があるの

### すぐにあられるニコチンの害

タバコを吸うと、ビタミンCが少なくなるとか、皮膚体温が下がるとか、細胞のはたらきがにぶり、皮膚がおとろえるとか、肺がんになるとか、いろいろいわれています。

タバコにはいろいろな有害物質がふくまれており、中でも害の大きいのが、ニコチンと一酸化炭素です。

ニコチンは、おもに、内臓のはたらきをコントロールする神経などに作用して、脈はく数を増やしたり、血圧を上げるなど、体にとって害になることを引き起こします。

### しばらくしてあられるニコチンの害

タバコを長期間吸っていた場合、次のような、いろいろな影響があらわれます。

- ・しぼうや炭水化物の吸収や分解などに影響を与え、動脈をかたくする。
- ・動脈がかたくなると、血液が血管の中につまりやすくなる。
- ・脳や心臓などの、血管がつまる病気になるやすい。
- ・糖尿病を悪化させる。

タバコは、吸っている人だけでなく、まわりの人にも影響をあたえます。体に悪い影響を受けないためには、タバコを吸っている人のそばに行き、タバコのけむりを吸わないことです。（監修・保志 宏）

