



## 「タバコ」が体に悪いのはなぜ

### 体の害になるものがふくまれているから

タバコのけむりには、ニコチンやタールという、体の害になるものが、たくさんふくまれています。だから、タバコを吸い続けていると、ニコチンやタールが、肺や体にいっぱいたまってしまい、やがて、おそろしい「肺がん」や「心臓病」に、かかりやすくなるのです。また、タバコのけむりは、タバコを吸わない人の、めいわくにもなります。

### ほかの人の吸った、タバコのけむりにも注意が必要

タバコのけむりにふくまれているニコチンは、血管を縮ませます。血管をけいれんさせたり縮ませたりして、皮ふの温度を下げたり、血圧を高くしたりします。そして、動脈という血管をかたくする、「動脈硬化」の原因にもなります。タールは、「がん」を起こさせる、「発がん物質」です。胃や腸などの消化器の、はたらきを悪くします。

タバコのけむりには、このほかにも、有害なものがふくまれており、タバコを吸い続けていると、肺についてたまってしまうため、いろいろな病気の原因などになります。

また、タバコを吸わない人が、ほかの人の吸ったタバコのけむりを吸っても、同じように害になるため、注意が必要です。（監修・保志 宏）

