



タバコが、^{からだ}体によくないといわれるのはなぜ

200^{しゅるいいじょう}種類以上の、^{ゆうがいぶっしつ}有害物質がふくまれているから

タバコのけむりには、200^{しゅるいいじょう}種類以上の、^{ゆうがいぶっしつ}有害物質（^{からだ}体に悪い^{えいきょう}影響をあたえる^{ぶっしつ}物質）がふくまれているといわれ、それぞれ、^{びょうき}病気の^{げんいん}原因になることがあるため、タバコは、^{からだ}体によくないといわれるのです。タバコにふくまれる、おもな^{ぶっしつ}物質とおもな^{びょうき}病気は次の通りです。

ニコチン……いちどタバコを^す吸いはじめると、やめようとしてもやめられなくなる（いそん）^{げんいん}原因となる。胃や腸の^{びょうき}病気、^{どうみやくこうか}動脈硬化（^{どうみやく}動脈が^{かたくな}くなる）や^{しんぞうびょう}心臓病の^{げんいん}原因となる。

いっさんかたんそ^{ぜんしん}一酸化炭素……^{さいぼう}全身の^{さんそぶそく}細胞に、^あ酸素不足を起こす。

^{どうみやくこうか}動脈硬化（^{どうみやく}動脈が^{かたくな}くなる）や^{しんぞうびょう}心臓病の^{げんいん}原因となる。

しげきせいぶっしつ^{そかごうぶつ}刺激性物質……アンモニアや^{ちっ}窒素^{けい}化合物など。

^{こきゅうき}呼吸器の^{びょうき}病気（^{のど}のど、^{きかんし}気管支、^{はい}肺など）の^{げんいん}原因になる。

はつ^{せいぶっしつ}発がん性物質…^{たール}タールや^{ニトロアミン}ニトロアミンなど。さまざま^{がん}がんの^{げんいん}原因になる。

タバコが、おなかの中の^{なか}赤ちゃんに^{わる}悪いのは

おなかの中の^{なか}赤ちゃんは、へその^{あか}おで、お母さんと^{かあ}つながっているため、お母さんがタバコを^す吸うと、タバコの中の^{なか}有害物質が、^{あか}赤ちゃんの^{からだ}体にも^{はい}入るため、よくないのです。

また、タバコを^す吸っている人が^{ひと}吸うけむりよりも、タバコの^{さき}先から^で出るけむりのほうに、^{ゆうがいぶっしつ}より有害物質が^{おお}多いため、まわりの^{ひと}人は、タバコを^す吸っている^{ほんにん}本人よりも、^{がい}害の^{おお}多いけむりを^す吸わされていることになります。また、お母さんの^{なか}おなかの中^{あか}にいる^{なか}赤ちゃんは、へその^{あか}おで、お母さんと^{かあ}つながっているため、いちばん^{おお}大きな^{えいきょう}影響^うを受けることになるのです。

（監修・保志 宏）

