

禁煙のすすめ

 [Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > [たばこの有害物質](#)

たばこの有害物質

たばこの煙には、約4千種類の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が有害物質とされています。有害物質は体内に入ると血液に溶けて全身を回り、さまざまな病気や障害の原因になります。また、約40種類の発がん物質が含まれているといわれています。

代表的な有害物質

→ ニコチン

- 血管を収縮させ、血流が少なくなります。その結果、体温の低下、血圧の上昇、脈拍の上昇を招き、心臓に負担をかけ血管の老化を促進します。強い依存性があり、喫煙習慣を作ります。

→ タール

- たばこの煙の粒子成分から水分とニコチンを除いたもので、ヤニのもとです。発がん物質や発がん促進物質、その他の有害物質を多く含んでいます。呼吸器疾患の原因ともなります。

→ 一酸化炭素

- 酸素の運搬能力を低下させ、全身の細胞を酸欠状態にさせてしまいます。このため、血管壁を傷つけ動脈硬化の発生を促進させます。

禁煙のすすめ－目次－

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| → たばこの有害物質 | → たばこの体への影響 |
| → たばこの周囲の人への影響 | → ニコチン依存症 |
| → 禁煙のメリット | → 禁煙後の体重増加 |
| → 呼気一酸化炭素(CO)濃度測定 | → 禁煙の手順 |
| → 禁煙補助剤 | → 禁煙を継続させるための工夫 |
| → 禁煙Q&A | |

 [このページのトップへ](#)