

ご存じですか？

たばこの煙の害



たばこの煙には、
4,000種類以上の化学物質が
含まれ、有害物質は200種類
以上含まれています。



喫煙は本人の健康を害する
出る煙で、周りの人の健康も損ね
ます。
そこで、今号では、昨年11月20日
に開催した「蒲郡市民健康まつり」
で、たばこを吸わない市民の方を
対象に行った「たばこの煙から身
を守る方法」の調査結果を報告す
るとともに、たばこを吸わない人
が受けるたばこの煙の害について
ご紹介します。

(表1) たばこの煙に含まれる主な有害物質と主流煙
に対する副流煙の量

主な有害物質	副流煙／主流煙
タール(発がん性物質)	3.4倍
ニコチン(血圧を上げる、たばこが止められない原因)	2.8倍
一酸化炭素(体を酸欠状態する、動脈硬化や心疾患などを起こす)	4.7倍
アンモニア(喘息発作などを起こす)	46.3倍
ジメチルニトロサミン(発がん性物質)	19-129倍

(表2) 受動喫煙によって起こる主な病気

悪性腫瘍	肺がん、副鼻腔がん、精巣がん、子宮頸がん、乳がん
呼吸器系疾患	慢性気管支炎、気管支喘息、呼吸機能低下
循環器系疾患	動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞
異常出産	低出生体重児、子宮内発育遅延、先天奇形、流産、早産
小児系疾患	気管支喘息、呼吸機能低下、肺炎、中耳炎、小児がん

受動喫煙には危険がいっぱい

たばこの煙は、その性質により
2種類に分けられます。たば
こを吸う人が直接吸い込む煙(主
流煙)と火のついた部分から立ち
上る煙(副流煙)です。
副流煙は主流煙に比べ、たばこ
の有害物質が多く含まれていま
す。それは、主流煙が燃焼温度の
高い部分で発生し、たばこの中や
フィルターを通過するのに対し
て、副流煙は燃焼温度が低いた
め有害物質が高い濃度で含まれて
いるためです。(表1)

例えば、わたしたちが灰皿に置
かれたたばこから立ち上る煙に、
たいした量でもないのにツンと
した刺激臭を感じたり、目が痛ん
だり咳き込んだりすることがあ
るの、主流煙より副流煙に刺激
物質が多く含まれるからです。
この副流煙を吸うことを「受
動喫煙」といい、たばこを吸
わない人(非喫煙者)が、自分の意
思と関わりなく、たばこの害を知
らず知らず受けることになりま
す。最悪の場合、がんなどを発病
する恐れもあるため、これを防ぐ
取り組みが必要です。(表2)