

タバコと健康

保健センターでは、タバコの害についての啓蒙活動や、禁煙支援および禁煙治療を行っています。

1 「からだ」と「こころ」の毒

タバコにはニコチンや一酸化炭素などの7000種類以上の化学物質（200種類以上の有害物質、69種類以上の発がん性物質）が含まれていて全身に障害をもたらします。

また、ニコチンには麻薬や覚せい剤などの薬物と同様に強い依存性があり、その習慣性のためにタバコがやめられなくなります。

2 喫煙者以外にも悪影響 ～受動喫煙による健康被害～

タバコの中から出る煙（副流煙）と、喫煙者の吐き出す煙（呼出煙）にさらされることを受動喫煙といいます。

副流煙の中には、直接喫煙する煙（主流煙）よりも数十倍・数百倍の有害物質が含まれています。

タバコに含まれる成分

何を吸っているか知っていますか？

何を吸おうとしているのか知っていますか？

一酸化炭素		自動車排気ガス
アンモニア		悪臭源、し尿
ホルマリン		防腐剤
ホルムアルデヒド		塗料
カドミウム		イタイイタイ病
水銀		水俣病
シアン（青酸）		殺鼠剤
ダイオキシン		ごみ焼却煙
アセトン		ペンキ落とし
ヒ素		アリ殺虫剤 森永ヒ素ミルク事件 和歌山カレー事件

一酸化炭素の影響

一酸化炭素はニコチンとともに動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。一酸化炭素は酸素の200倍以上血液に溶解しやすく、酸素の運搬を妨害し、持久力（スタミナ）や作業効力を低下させます。害は周りの人にも及びます。

その他にもタバコにはあなたの体に悪い物質がたくさん入っています

3 無煙たばこについて

「健康リスクが少ない」「受動喫煙の危険がない」と使用する人がいますが、まだ安全性においては確立されておらず、依存症の危険性があります。

4 禁煙の薬について

喫煙が自分の意思に反してやめられない状態をニコチン依存症といいます。

現在、禁煙のための薬には、「飲む」タイプ、「貼る」タイプ、「噛む」タイプの3種類があります。それぞれの特徴を知って、薬選びの参考にしてください。

5 禁煙後の体の変化・禁煙してよかったこと



保健センターでは、ニコチン依存症外来治療として保険を使った禁煙治療（禁煙外来）を行っています。

保険以外でも禁煙支援をしています。

禁煙を特殊なことと構えずに必要に応じて利用しましょう。



同志社大学 保健センター
今出川 075-251-3100
京田辺 0774-65-7390