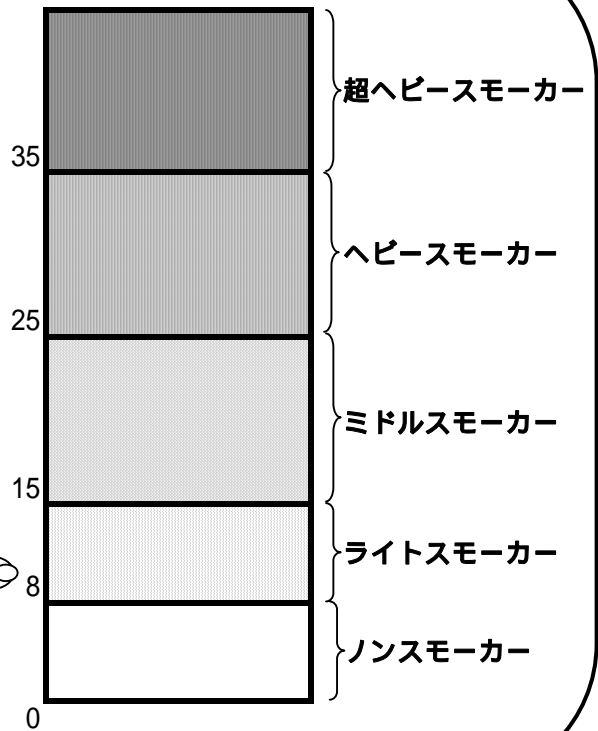


あなたの呼気中の 一酸化炭素濃度は？

PPM

タバコを吸わない人の平均は、3~5 PPM、大気汚染の上限値は、10 PPMです。



たばこの煙には、一酸化炭素のほかに ニコチンやタールなど約200種の有害物質が含まれています

一酸化炭素

たばこの煙には、自動車の排気ガス並みの濃度の一酸化炭素が含まれています。酸素の200倍の強さでヘモグロビンと結びつくため、体のすみずみまで酸素を運べなくなり、体内が酸欠状態に。息切れしたり、仕事がかたどらなくなってしまう。

ニコチン

ニコチンは、体全体の血管を収縮させる働きがあります。そのため、たばこを吸うと、血圧が上がリ、脈拍は増え、心臓への負担も大きくなります。血管がつまりやすくなったりもします。また、ニコチン依存により、たばこをやめられなくなってしまう。

タール

いわゆる「ヤニ」と呼ばれるタールは、一番怖い発ガン性物質を含んでいます。1日20本のたばこを1年間吸うと、タールの量はコップ一杯分にもなります。このタールが肺の壁にくっつくことにより、肺がんにかかる割合が15倍にもなってしまいます。