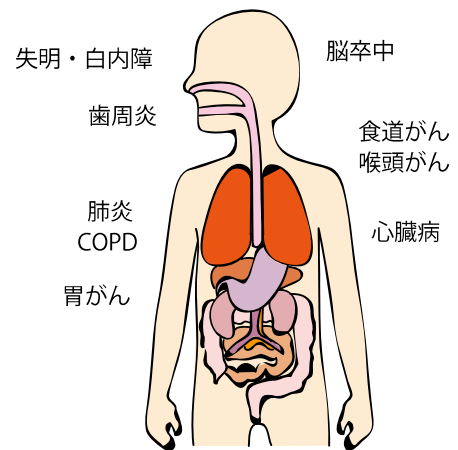


▶ たばこを吸ったら、からだはどんな影響を受けるの？

① がんや、様々な病気のリスクが高まる

たばこを吸うと、肺がんをはじめとする全身のがんになるリスクが高くなります。胃がん、食道がん、喉頭がん、失明や白内障、歯周炎なども、喫煙が原因となる病気です。また、COPD（※1）、脳卒中（※2）、^{きょけつせいしんしつかん}虚血性心疾患（※3）といった病気になるリスクも高くなります。



喫煙を原因とする主な病気
米国公衆衛生総監報告書 2010 より抜粋

② 集中力・持久力が低下

たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまうため、勉強に影響を及ぼす場合もあります。また、筋肉も酸素不足になるため、持久力が落ちて運動やスポーツにも悪影響を及ぼします。

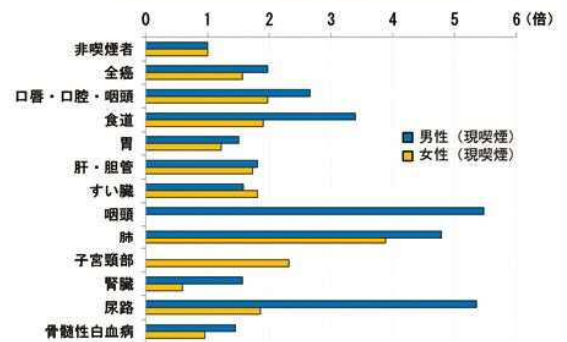
③ 肌が劣化

活性酸素が、肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シワやシミができやすくなったりします。

④ 口臭がきつくなる

たばこを吸うと、歯肉（歯ぐき）の血流が悪くなり、歯周病の原因となります。また、ヤニで歯も黒ずんでしまいます。

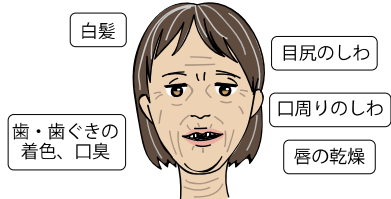
非喫煙者を1とした場合の喫煙による臓器別癌発生のリスク



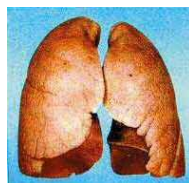
Katanoda K, et al: J Epidemiol 18: 251-264, 2008.

日本肺癌学会「喫煙問題に関するスライド集」より抜粋

たばこを吸い続けた人の顔 (イメージ)

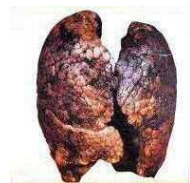


たばこを吸い続けると顔にも様々な影響が出ます。



たばこを吸っていない人の肺

平間敬文「子供達にたばこの真実を」より抜粋



たばこを吸っている人の肺



健康な人の歯



たばこを吸い続けた人の歯

写真提供：福岡歯科大学 埴岡 隆先生

※1 COPD(シーオーピーディー)って何？

COPD は慢性閉塞性肺疾患のことで、たばこの煙などの有害な空気を吸い込むことで、肺や気道に障害が生じ、空気の出し入れがうまくいなくなる病気です。痰を伴う咳や息切れが何年も続き、重症の場合には、通常の呼吸ができず、酸素ボンベなどが必要な生活になります。

※2 脳卒中：脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気

※3 虚血性心疾患：心臓の周りを通っている冠状動脈が何らかの原因で狭くなり、血流が悪くなって、心筋に十分な酸素が供給できなくなるために発作を起こす病気

