

# タバコの煙はこんなに危険!

タバコの煙は、あなた自身やあなたの家族など、大切な人の健康に影響を与えます。タバコが及ぼす危険性について、考えてみませんか。

【問】健康増進課 ☎603-8305

## 代表的な有害物質

タバコに含まれる有害物質は200種類以上、発がん物質の疑いがあるものは約60種類といわれています。

### ニコチン

血管を狭めて血液の流れを悪くし、詰まりやすくします。心臓病や脳卒中の原因になるほか、依存性があるためタバコをやめられなくなる原因になります。

### 一酸化炭素

酸素を肺から全身へ運ぶ役割を持つヘモグロビンと血液中で結び付きやすいため、全身に酸素が十分に運ばれず、体が軽い酸欠状態に。動脈硬化や心臓病などが起こりやすくなります。

### タール

茶色いやニの正体。多くの発がん性物質を含み、さまざまながんの原因になります。

## 「受動喫煙」の怖さ

タバコの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、喫煙者が吐き出す「呼出煙」、タバコの先端から出る「副流煙」に分かれます。他人のタバコの呼出煙と副流煙を吸うことを受動喫煙といいます。受動喫煙によって、



タバコを吸わない人も、がんや呼吸器疾患、虚血性心疾患などの病気にかかる危険が高まります。



●有害物質濃度は…

主流煙 < 副流煙

●副流煙は主流煙と比べて…

タール	3.4倍
ニコチン	2.8倍
一酸化炭素	4.7倍

厚生労働省「喫煙と健康」より

## 加熱式電子タバコも危険!

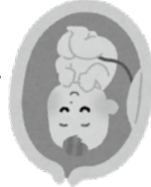
加熱式電子タバコは、タバコの葉を燃やさずに加熱して、発生するニコチンを吸う新しいタイプのタバコです。販売から日が浅く、健康への影響などの情報も少ないですが、喫煙者も周囲の人も、従来のタバコと同じような危険があ

るといわれています。少なくともニコチンを含むことは従来のタバコと違いはありません。「電子タバコは大丈夫」といった誤った解釈はしないようにしましょう。



## 妊婦の喫煙は赤ちゃんにも影響!

妊婦がタバコを吸うと、胎児の発育の遅れや早産、低出生体重児(2500g未満で生まれる新生児)の出産につながります。タバコに含まれる一酸化炭素が原因で、赤ちゃんが酸欠状態になるからです。また、妊婦の夫など周囲の人がタバコを吸う場合も同様の危険があります。



### 大切な人に害を及ぼす前に…

周囲に配慮したつもりで喫煙所などで吸っても、有害物質は衣服や髪に付き、持ち歩くこととなります。「換気扇の下で吸っているから大丈夫!」なども大間違い。健康に及ぼす影響など、タバコの煙の危険性をしっかり理解しましょう。

もっと知りたい! 盛岡

市公式ホームページ

<http://www.city.morioka.iwate.jp/>

広報もりおかに掲載した記事の詳しい内容のほか、さまざまな市政情報を掲載!

パソコンやスマホからどうぞ

市公式ホームページのトップページにある検索窓に、紙面に掲載された広報ID(7桁の数字)を入力すると、記事の詳細を見ることができます。



市公式ツイッター

<https://twitter.com/moriokashi>

市公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/moriokashi>

市政ラジオ番組

「もりおか暮らし物語」

ラヂオもりおか (FM76.9MHz) で毎月第2・4金曜の7時40分~7時50分、放送中。



毎回異なったテーマ・出演者で、旬な話題をお届け!

広告に関する問い合わせ  
ナチュラルコム(株)  
☎019-652-9190へどうぞ

もりけんに挑戦  
(9ページに掲載)の答え  
③姫神ホール

編集後記

自分が高校生の時は、(ほぼ)帰宅部。なので、盛工自動車部の皆さんの情熱は、何ともうらやましい限り。いくつになっても、夢中になれることを持っていたいなと思います。友

発行: 盛岡市

☎020-8530盛岡市内丸12-2

☎019-651-4111

ファクス: 019-622-6211

[info@city.morioka.iwate.jp](mailto:info@city.morioka.iwate.jp)

編集: 市長公室広聴広報課

☎019-613-8369

発行部数: 14万3260部

1部当たり約11円で制作し、市内全世帯へ配布しています。経費の一部は広告料で賄っています。記事の無断転載を禁じます。©盛岡市2018



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。

### 広告

いつまでも続けてほしい、事業があります。いつまでも幸せな家庭を続けてほしい…

~そのために私たちがいます~

## 家族de信託 相談受付中

~新しい相談!『家族de信託』のススメ~

今までの秘密にしがちな遺言とは大きく違い、相談する人が自分の資産を今後どのように活用していきたいのか、自分の理想を実現出来る方法が家族de信託です。

- 老後の面倒を見てくれる子に多くの財産を引き継がせたい。
- 自分が認知症になっても財産を滞りなく管理して欲しい。
- 子、孫、ひ孫…何代も先まで財産を引き継いで欲しい。
- 自分の亡き後、障がいのある子供の財産管理をサポートして欲しい。

相談員

ファイナンシャルプランニング技能士 藤村 敬一 (東北生活支援センター(株))  
中小企業診断士 工藤 健人 (工藤健人中小企業診断士事務所)  
宅地建物取引士 藤村 祐樹 (宅地サポート(株))  
ファイナンシャルプランニング技能士 齊藤 孝子 (住友生命保険相互会社)

◎詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

事業支援

- 企業の販売促進
- 不動産賃貸
- 医療法人経営支援
- 企業再建・継承コンサルト
- 企業への補助金提案

生活支援

- 家計診断
- 財産管理
- セカンドライフの提案
- 債務問題解決の提案
- 家族de信託の提案

東北生活支援センター株式会社 代表取締役 藤村 敬一 〒020-0866 盛岡市本宮1丁目15-14 TEL.019-681-0166/FAX.019-681-0199 <http://www.tlsc-co.jp/>

### 広告

創業  
130余年

## あなたの街の 家族葬

いつでも事前相談を承っております。お気軽にご相談ください。

各種カード支払い可

ふじさわなら 葬儀費用の総額を各種カードでお支払い出来ます。※但し、お布施除く。

盛岡市内に 7ヶ所の通夜会館

材木町・材木町別館・青山・高松・都南・松園・本宮

葬儀・通夜の専門会館

(株)ふじさわエヴァホール

〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) TEL019-624-1000

年中無休 24時間 受付

フリーダイヤル

0120-100784