

# たばこに含まれる**三大有害物質**について

## タール

発がん性物質を含んでおりがんを発生しやすくする

## ニコチン

依存症を引き起こす  
血管を収縮させ血液の流れを悪くする

## 一酸化炭素

酸素が必要な臓器や筋肉が酸欠状態になり機能が低下する

常に酸欠状態

加熱式たばこにも  
**有害物質**が含まれる



たばこを一度吸うと…



喫煙  
(ニコチン)

依存

快感や多幸福感

ドーパミン過剰分泌

# 禁煙をすると

## 直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる



## 20分後

- 血圧と脈が正常に戻る
- 手足の温度が上がる

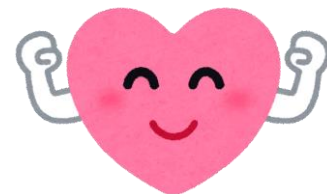
## 8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がり、**酸素濃度が上がる**



## 24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる



## 数日後

- 味覚や嗅覚が改善する
- **歩行が楽**になる



## 2～3週間後

- **咳や息切れが改善する**
- 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる

## 1年後

喫煙によって高まった**虚血性心疾患**のリスクが半減する

## 10～15年後

種々の病気にかかるリスクが、タバコを吸わない人のレベルに近づく

