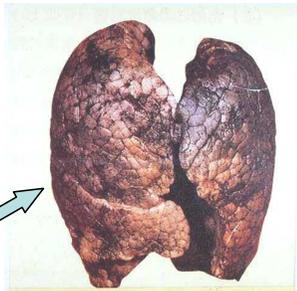
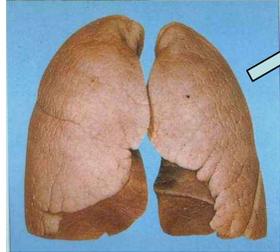


肺が変化

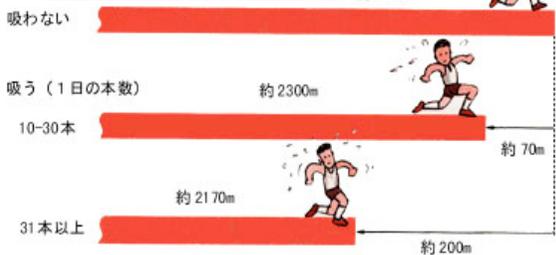
タバコに含まれるタール成分は肺だけでなく皮膚にも沈着します。



肺への空気のとおりが悪くなり、呼吸が苦しくなります。がんが発生しやすくなります。

運動能力が落ちる

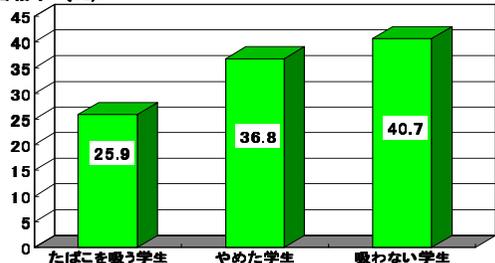
喫煙と運動能力(12分間走)



喫煙と運動能力の関係について調べた結果、喫煙本数が増えれば増えるほど、12分間に走れる距離が短くなるのがわかりました。

集中力・学力が低下する

大学合格率 (%)



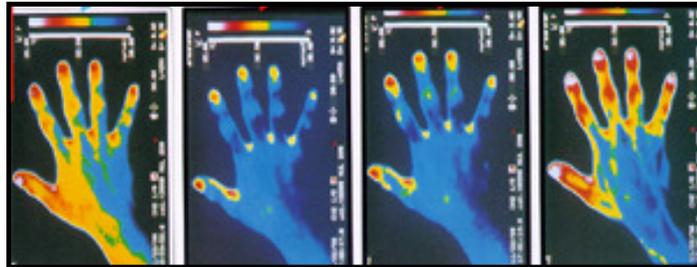
たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまいます。

たばこを吸(す)うと、どのような害(がい)が現(あら)わ(れ)るのでしょうか？

せきが出(で)たり、心拍数(しんぱくすう)が増(ふ)えるなど呼吸器(こきゅうき)や心臓(しんぞう)の働(はたら)きに負担(ふたん)がかかります。涙(なみだ)が出(で)たり、頭(あたま)が痛(いた)くなったりします。くり返(かえ)し吸(す)っていると、呼吸器(こきゅうき)や心臓(しんぞう)の働(はたら)きが悪(わる)くなるので、運動(うんどう)をするときに、息切(いきぎ)れしやすくなったり、ものを覚(おぼ)えたり、考(かん)がえたりする力が下がると言(いわ)れています。

手や足に血が流れない

手の毛細血管が縮みます＝皮膚温度の低下(赤:暖、青:冷)



喫煙前 喫煙30秒後 喫煙1分後 喫煙3分後

喫煙の足先皮膚温に及ぼす影響



タバコを吸っている本人より、横にいる人の方が、長い時間、足先の温度が低くなります。(国立公衆衛生院 浅野 牧茂氏)



四肢や手足の指に血液が十分供給されないために起こる病気。喫煙による血管のけいれんが誘因と考えられています。

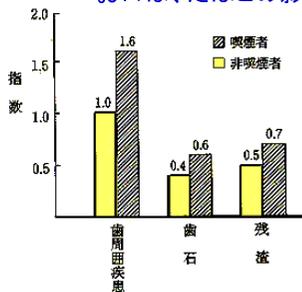
やめられなくなる

軽い気持ちで吸ってはいけません



歯が抜ける・歯や歯肉が黒くなる

お口は、たばこの影響を最初に受ける器官です



15歳から喫煙、歯周病のため歯はボロボロに

40歳でついに、全部の歯がぬけてしまった。

出典：喫煙と健康 喫煙と健康問題に関する報告書 第2版

肌の老化がすすむ

ニコチンは血管を収縮させて血流量を低下させるので、顔色が悪くなり、肌も乾燥し、しみやそばかすが増えてしわの多い皮膚になります。



どちらが喫煙者でしょう？

たばこは、吸う人だけでなく、吸わない周(まわ)りの人の健康(けんこう)にも悪い影響(えいきょう)があります。たばこを吸わないことは、最も効果的(こうかてき)な健康法(けんこうほう)のひとつです。

火や煙をととも怖(おそ)がり極端(ごくたん)にきらう猿(さる)でさえ・・・ニコチンの中毒(ちゆうどく)に



この、おサルさんは2年後に肺(はい)がんで死亡(しつご) (>_<)