

◆表 タバコの害

有害物質	おもな害
ニコチン	血管を縮めるため、血液の流れが悪くなる。また、血管の中で血が固まりやすくなり、脳こうそくや心筋こうそくなどの病気になる。クセになってやめたくてもやめられなくなる「依存性」がある。
タール	多くの発がん性物質をふくんでいるため、がんになりやすくなる。また、肺の働きを悪くする。
一酸化炭素	血液の酸素を運ぶ能力を低下させる。それにより、脳や心臓の働きがにぶくなり、運動能力が低下する。

(出所) 小林・原田 (2003) より。