

◆表 タバコの害

<p>ゆうがいぶっしつ 有害物質</p>	<p>おもな害<sup>がい</sup></p>
<p>ニコチン</p>	<p>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<sup>い ぞんせい</sup>」がある。</p>
<p>タール</p>	<p>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。</p>
<p>いっさんかたんそ 一酸化炭素</p>	<p>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。</p>

(出所) 小林・原田 (2003) より。