

## 喫煙が健康に及ぼす影響

### 紙巻たばこの喫煙は深刻な疾病を引き起こすだけでなく、依存性があります

紙巻たばこに火を付けると、たばこが燃えて煙が出ます。この煙には、8,000種以上もの化学物質、いわゆる紙巻たばこの「煙成分」が特定されています。公衆衛生当局は、そのうち100種ほどの煙成分を、肺がん、心血管疾患、肺気腫といった喫煙関連疾病の原因または潜在的原因として分類しています。これらの成分には、ヒ素、ベンゼン、ベンゾピレン、一酸化炭素、重金属（鉛やカドミウムなど）、シアン化水素、たばこ特異的二硝酸アミン（TSNA）などがあります。

### 紙巻たばこはすべて有害で、依存性があるのでしょうか？

はい、紙巻たばこはすべて有害で、依存性があります。市場にはさまざまな特徴（例：紙巻たばこのブレンド方法、太さ、長さ、およびタール、ニコチン、一酸化炭素の量）を持つ紙巻たばこのブランドが多数存在しますが、喫煙者はこれらの特徴の違いによって、特定の紙巻たばこが他の紙巻たばこよりも害が少なく、依存性が少ないと考えるべきではありません。

紙巻たばこの禁煙はとても難しいことかもしれませんが、何百万人もの人々が禁煙に成功しています。

## タール、ニコチン、一酸化炭素の量

## タール

タールは、紙巻たばこの煙に含まれている粒子の残留物です。これは単一物質ではなく、数千もの煙成分の混合物です。研究室の環境で、フィルターに粒子を閉じ込め、水とニコチンを除去するという方法でタール量を計測します。

。

## ニコチン

ニコチンは、植物であるたばこ内に自然に生じる化学物質です。たばこが燃焼すると、ニコチンは煙の中に移ります。ニコチンには依存性がありますが、喫煙関連疾病の主要な原因ではありません。

## 一酸化炭素

一酸化炭素は、紙巻たばこの煙の中に形成される気体です。喫煙者における心血管疾患（心臓病）の主な原因であると特定されています。

## 環境中たばこ煙

環境中たばこ煙は受動喫煙とも呼ばれ、火のついた紙巻たばこの先端から出る煙と、喫煙者が吐き出す煙を合わせたものを指します。

環境中たばこ煙は、成人の非喫煙者に肺がんや心臓病などの疾病を、また子どもたちに喘息、呼吸器感染、咳、喘鳴、中耳炎、乳児突然死症候群（SIDS）などを引き起こすと、世界保健機関（WHO）を含む公衆衛生当局は結論づけています。さらに、環境中たばこ煙は成人の喘息を悪化させるおそれがあり、目、喉、鼻の炎症の原因にもなりうると結論づけています。

たばこの煙がある場所にいるべきかどうか、また喫煙者であれば、いつどこで喫煙するかについては、こうした公衆衛生当局の見解を基に判断されるべきです。また、子どもや妊婦の周りでは喫煙を控えるようお願いいたします。市場で入手可能な紙巻たばこのなかには、煙のにおいを抑えたり、目に見える煙を減らしたりするといった、煙に関する特徴を持つたばこもあります。これらの特徴があるからといって、特定の紙巻たばこが他の製品よりも喫煙者または非喫煙者への害が少ないというわけではありません。

## 喫煙と妊娠

妊娠中の女性は喫煙すべきではありません。またその他のニコチン製品も使用すべきではありません。

公衆衛生当局によると、妊娠前または妊娠中に喫煙した女性は次のリスクが高まります。

- 早産、妊娠合併症、死産の可能性
- 低出生体重の乳児  
低出生体重の乳児は、小児病や成人病、および死亡につながる危険が高くなります。
- 乳児突然死症候群（SIDS）
- 乳児の肺機能低下

妊娠中または妊娠の可能性がある場合、喫煙しないでください。