

タバコについてのウソ?ホント!

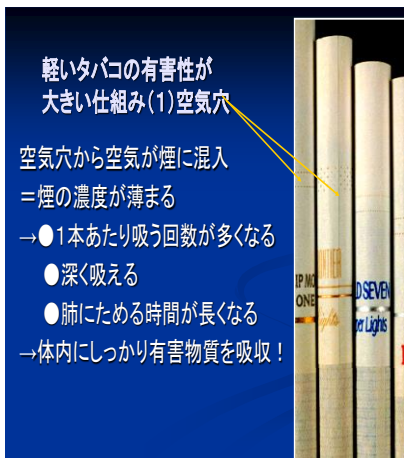
意外に知らない??

○×クイズ

Q1	軽いタバコは体にやさしい
Q2	タバコによる経済収入と損失は収入の方が大きい
Q3	出産後、赤ちゃんのいる部屋で吸わなければタバコを吸っても大丈夫
Q4	空気清浄機があれば、受動喫煙は防げる
Q5	禁煙をすると5kg以上太る
Q6	タバコの本数を減らすと、体によい
Q7	アイコスなどの加熱式たばこは受動喫煙は生じない

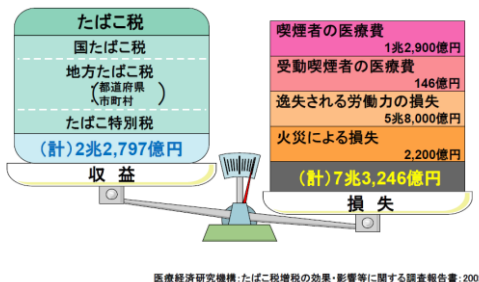
答えはすべて×です。

Q1：軽いタバコに代えても深く吸い込むなど有害物質を吸収します。



Q2：タバコによる収入と損失を比べると損失のほうが大きいです。

たばこ関連税収の2.6倍の医療費等の経済損失



Q3：出産後も喫煙を続けると、母乳はニコチン入りとなり、ニコチン濃度は血液中の3倍にもなります。



Q4：完全な分煙は、タバコの煙が外に漏れない・こもらない状態をいいます。空気清浄機では、完全に煙を吸ってくれる状態にはなりません。

Q5：禁煙すると、循環が良くなり胃腸の状態・味覚が改善されることなどで、体重が増加します。しかし、一時的なもので栄養バランスを考え、運動を取り入れることで平均2～3kgの増加に収まります。

Q6：数本であっても、ニコチンは最初の1本で、体の要求量のほとんどを吸収しますので、ニコチンなどによる体への影響は現れます。ニコチン依存の治療するためには完全に禁煙することが望まれます。

Q7：アイコス、グロー、ブルームテック、パルズなどの加熱式たばこは、喫煙者の吐く息(呼出煙)に有害物質が含まれており、近くにいる方に受動喫煙が生じます。

