

# タバコにはどんな害があるの？

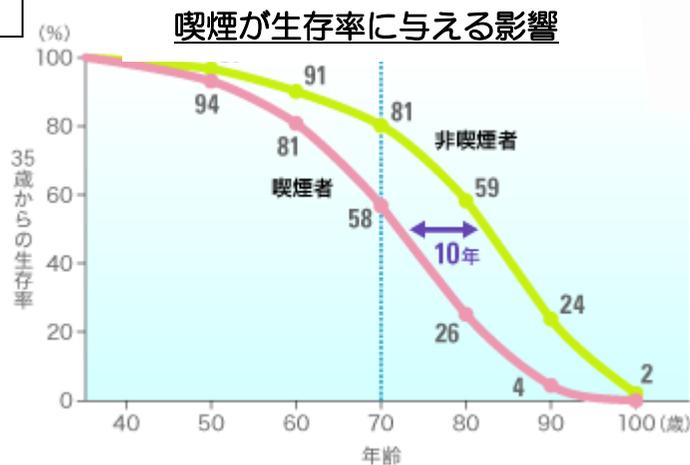
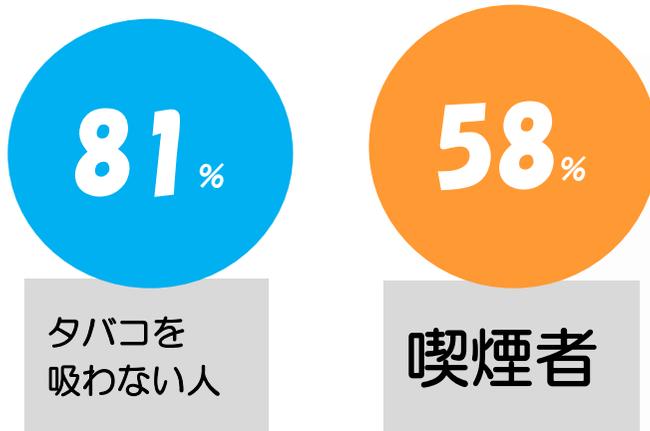
## タバコの煙に含まれる有害物質

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス

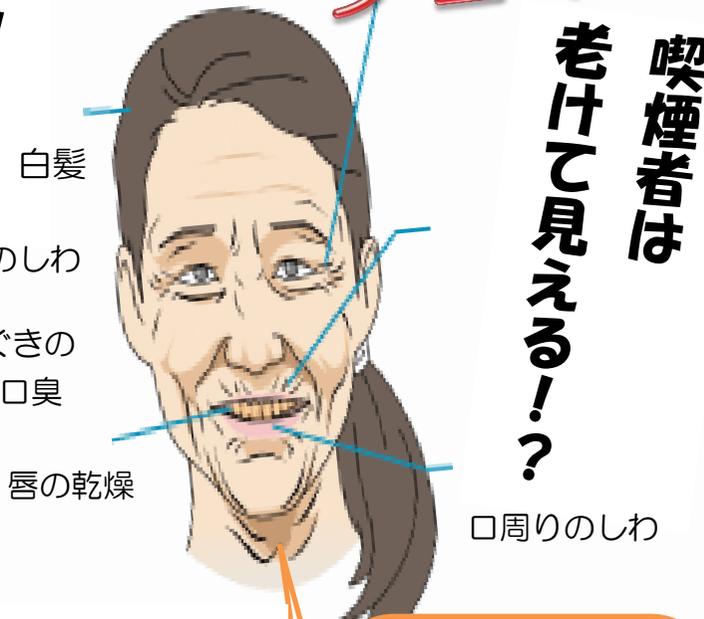
タバコの煙には、**4,000種類以上**もの化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は、なんと**60種類**。

## 喫煙者は長生きではない？！

喫煙を続けることで、10年間も短くなります。そして、35歳の方が70歳まで生きている割合は、



## スモーカーフェイス



### 禁煙で取り戻せる寿命

寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年齢	寿命
35歳	+10年間
40歳	+9年間
50歳	+6年間
60歳	+3年間

タバコを吸っていると皮膚のハリがなくなってきて、目じり・口周りなどのしわが増えます。そのため、実際の年齢よりも老けて見えます。このような喫煙者に特有の顔を「スモーカーフェイス」といい、しわに加え、歯や歯ぐきの着色、口臭、白髪、頭髪の脱毛なども伴います。

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です！

禁煙を試みる新たな選択肢として、禁煙外来や禁煙サポート薬局を利用する方法もあります。

詳しくは、北谷町保健相談センター【電話：936-4336】までお問い合わせください。

ファイザーHP 参照