



## 呼気一酸化炭素濃度測定

測定年月日

氏名

### ■ 測定の意味

タバコの煙に含まれる 200 種類の有害物質の一つである一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるか測定します。

### ■ 測定方法

大きく息を吸って吐き出す準備をしたら、マウスピースから息が漏れないようにしっかりくわえ、ゆっくり息を吹き込みます。

### ■ 測定結果

息を吹き込んだら測定器の数字が上がっていきませんが、最高値が測定結果となります。

### ■ 測定結果の解釈

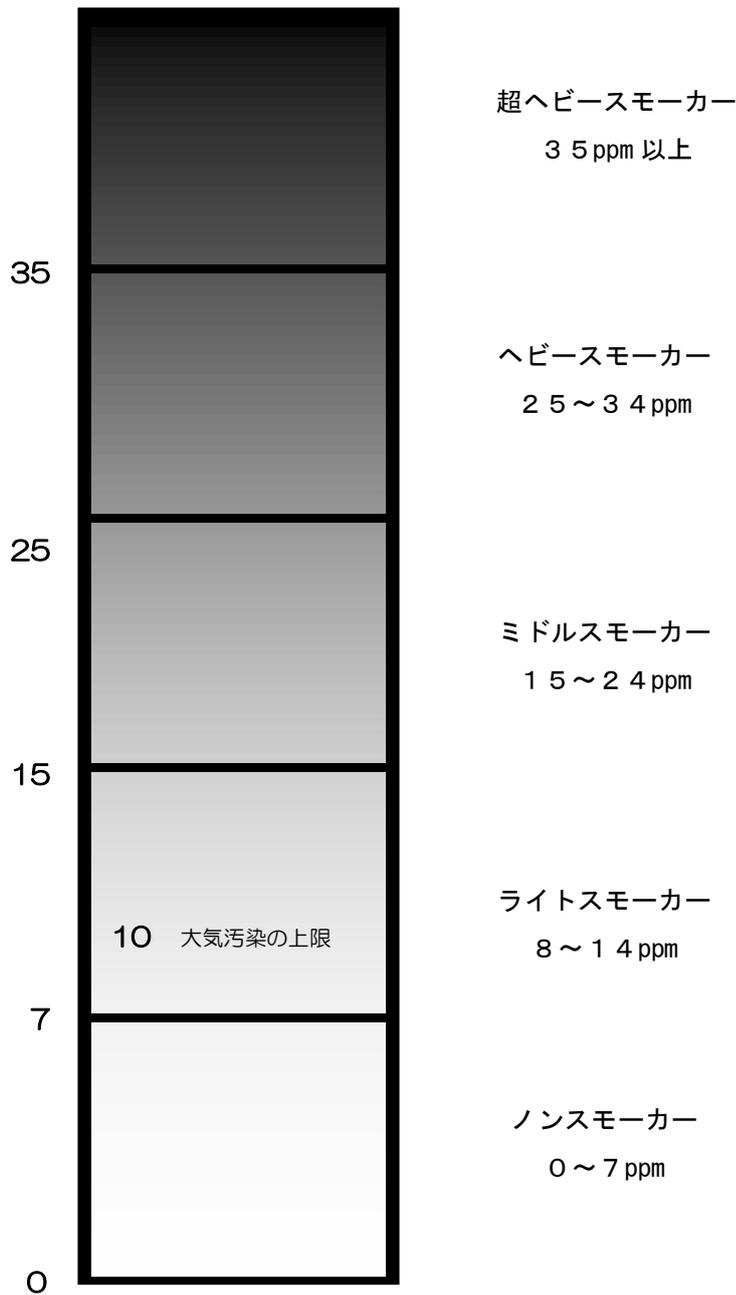
- 非喫煙は 3~5ppm 程度で、0ppm とは限りません。
- 大気汚染との比較  
大気汚染の上限値は 10ppm です。タバコを吸っているために、大気汚染のひどい地域にすんでいることとなります。
- 喫煙本数との比較  
大体喫煙本数と同程度の値になります。

#### 喫煙本数より高い場合の理由

1. 当日の本数が多い
2. 直前に吸った
3. 深く吸い込んでいる
4. 根元まで吸う
5. 吸うピッチが早い

#### 喫煙本数より低い場合の理由

1. 当日の本数が少ない
2. 最後に吸ってから時間が経った
3. 浅く吸い込んでいる
4. 根元まで吸わない
5. 吸うピッチが遅い



### ■ あなたの測定結果 ■



ppm



%COHb