

健康だより（女性と喫煙）～たばこ関連報道集～③

女性の喫煙率は高まっています

世界の先進国の中で最も高い喫煙率を誇る(?)日本ですが、近年、全体の喫煙率は減少傾向にあります(男性)。

一方、女性の喫煙率は上昇しており、中でも20代、30代では20%を超える喫煙率となっています。喫煙の低年齢化が進んでいるのは世界的な傾向で、WHOも少女の喫煙が急激に増えてきていることへの警告をしています。

「早く吸い始めるほど健康への害が大きいことは男女とも変わりありませんが、さらに女性の場合は妊娠や出産への影響が極めて大きいからです。健全な次世代を育むためにたばこの害から若い女性を守ることを考えなくてはなりません」朝日新聞禁煙習慣社説より

<喫煙女性の8割以上がほんとうはタバコをやめたいと思っている！>

でも、喫煙をやめたくてもやめないのは、ストレス・イライラの解消のため、しかし、健康、美容への影響や、においは気になっている… 2004年10月、20代～40代の喫煙している女性600名を対象にした「女性の喫煙意識」に関するインターネット調査(ファイザー製薬)から

WHO(世界保健機関)は女性とタバコの関係、またはタバコが女性に与える身体的な悪影響を調査している。その中で、特に「生殖」「妊娠」「出産」への悪影響について次のようにまとめている。

月経…… 生理不順や、月経困難症の症状が強くなり、生理が来なくなったりします。

閉経が2～3年早くなるという報告もある。

妊娠…… 妊娠しにくくなります。

子宮外妊娠しやすくなります。

早産や自然流産が非喫煙社の1.2～1.8倍も増えます。

妊娠中の喫煙…胎児死亡や死産、出産後すぐに胎児が死亡する確率が高くなります。

妊娠4ヶ月以降の喫煙は未熟児誕生の原因にもつながります。これは喫煙によって胎盤や胎児への血管が細くなってしまうので、胎児に十分な栄養や酸素が届かなくなるために起こります。

産後……… 出産時の胎児の体重が非喫煙者と比べて200g～250g少ない。知能や発達の遅れ、発育にも影響する。

母乳には血液中の約3倍に濃縮されたニコチンが含まれているためニコチン中毒になってしまっている新生児もいる。夜泣きをしたり、不機嫌になったりするニコチン切れの症状を表すケースがあります。

女性の場合、自分のためだけでなく、将来の赤ちゃんのためにも、一刻も早い禁煙が大切です

*タバコは美容の大敵！

タバコの一酸化炭素やニコチンが皮膚の血流障害を起こしてシミ・シワを増やします。また、ビタミンCを破壊し、老化が10年以上進みます。



(出典：イギリスBBC)

上の写真は22才の双子が40才まで喫煙した場合(左)と喫煙しなかった場合(右)にどんな顔貌になるかを特殊メイクで示したものです。

- 乳がんのリスク…喫煙で4倍
受動喫煙でも 2.6倍
(H16年11月厚生労働省)
- 男性より肺がんが発症しやすい
—開始年齢若いほど危険—

「たばこは美容の敵」作戦開始…厚生労働省
20～30歳代の女性をターゲットにした禁煙キャンペーンに乗り出す。
美容院や化粧品業界も巻き込み、喫煙の悪影響を取り上げるよう協力を求める。(H19年度～)

カネボウ化粧品女性の喫煙率・突出！！

日本女性全体の喫煙率は13.8%(H17年JT調査)ですが、カネボウ化粧品事業所(西日本地区)では、47%という高い喫煙率です。

20代は43.7%・30代は55.9%と最も高く、40代53.6%

50代35.8%とどの年代においても突出しています。(H17年)

10代においても18.1%の喫煙があり、男性全体も62.5%の喫煙率があることから、事業所全体の問題として真剣に取り組む必要があると思います。

厚生労働省の化粧品業界を巻き込んだ禁煙キャンペーンをどう展開していくかが問われます。真の美しさは、身体の花健康があつてこそです。

あなたも禁煙に挑戦しよう

教えます！！禁煙のコツ

- ①やめたい理由をはっきりと！！
(動機が一番肝心です)
- ②禁煙の決意をみんなに公表しよう！
(励ましてくれる味方を増やそう)
- ③毎日の生活をちょっとだけ変えてみよう！
(通勤は早足で、部屋のカーテンを新しく)
- ④キッパリとやめよう！！
(キッパリ断煙です)
- ⑤吸いたくなったら気をそらそう！！
(スルメや昆布もなかなかイケます)
- ⑥誘惑の多い場所は避けよう！
(君子危うきに近寄らず)
- ⑦禁煙日誌をつけよう！
(初心を見返し、決意を新に)
- ⑧小さな目標を毎日もって
(とりあえず寝るまで吸わないとか)
- ⑨少しでもうまくいったら自分を誉めよう！
(私はエライ！！自分にプレゼントも)
- ⑩3日、1週間、1ヶ月、節目節目に家族でお祝いしよう！！
(ヤッター！)



タバコ顔の特徴

- [1]目尻にカラスの足跡くっきり。
- [2]顔全体にちりめんシワができる。
- [3]クマが目立ち、目尻が下がる。
- [4]ほおがこけ、弾力のない皮膚となる。
- [5]鼻から口角にかけてのシワがくっきり深くなる。
- [6]吹き出物などのトラブルが増える。
- [7]あご、ほおのラインがたるむ。

<<禁煙 WEB クリニック HP より>>

☆1本だけおばけの誘惑に負けるな☆

女性のための禁煙プログラム…ネットで出来る擬似禁煙外来もあります
(美肌になれて太らない…プログラム)