

健康だより (女性の健康)② たばこ

＜女性にとって喫煙はこんなに怖い＞

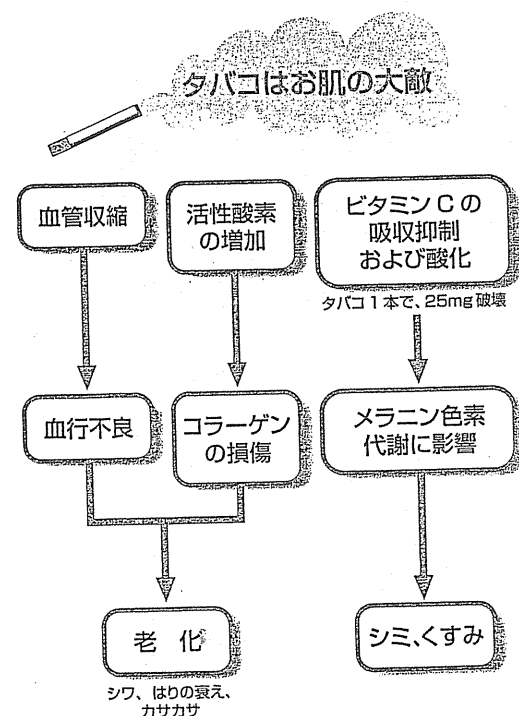
1989年世界保健機関(WHO)が5月31日を世界禁煙デーと定めてから20年近くになります。世界中では喫煙による死亡者が増加し、WHOは警告を発しています。日本ではタバコが原因と推定される死亡者数は2007年11万4千人を超え、総死亡者数の12%を占めています。

これは現在の日本の交通事故死の約14倍を超えています。日本でも最近は公共の場や職場の禁煙化がすすみ、喫煙者はますます肩身の狭い思いをしている状況ですが、そんな中、男性の喫煙者は減ってきていますが、若い女性の喫煙が増加していることが大きな問題です。中でも未成年者の喫煙者の増加による健康被害が危ぶまれてきています。テレビドラマなどの影響でタバコが「カッコいい」「おしゃれ」というイメージがあること、ダイエットのためにタバコを吸う人が多いことが原因と考えられています。女性は男性よりも健康被害を受けやすいことをしっかり理解して美と健康を守りましょう。

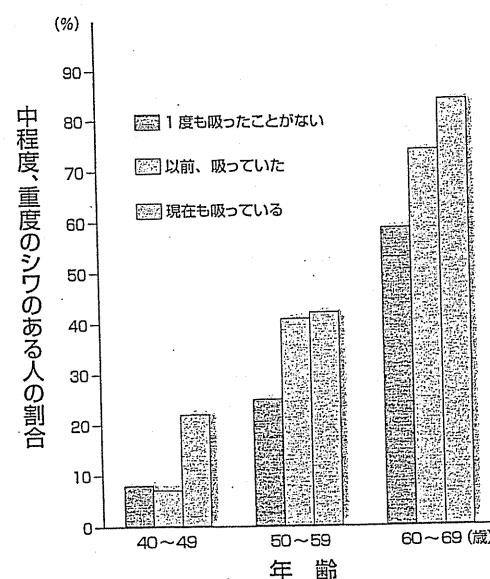
○ タバコは肌と歯の大敵です…シワシワ・パサパサの“恐怖のタバコ顔”

タバコを吸うと女性ホルモンの分泌が抑えられるため、肌の潤いとツヤ、ハリが失われ、シワが増えます。またタバコを吸うたびに血液の流れが悪くなり、肌荒れやしみ、吹き出物などのトラブルも急増します。煙に含まれる活性酸素などの有害物質が肌を老化させます。若いうちは気にならなくても、30代後半になるとはっきりと差が出てふけ顔に！

しわが深くたるみが目立つパサパサの“恐怖のタバコ顔”になってしまいます。



喫煙によって、シワが増えます。



Ernster VL, et al.: American Journal of Public Health, 1995

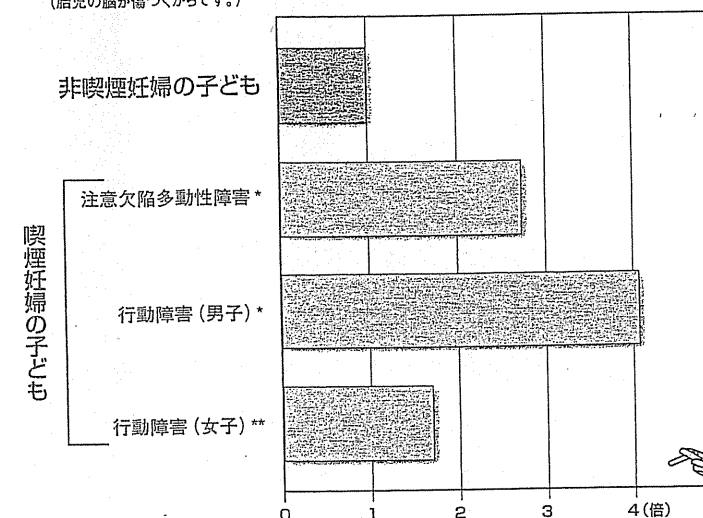


○ 喫煙は老化を早め、骨粗しょう症リスクを高めます

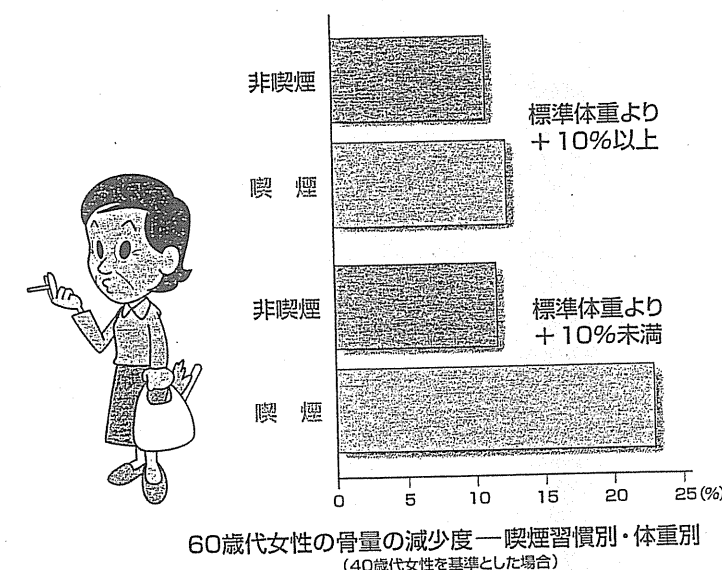
喫煙による女性ホルモンへの影響で骨量が減ったり、閉経が早まり、骨粗しょう症になりやすくなります。

① 落ち着きのない子ども、キレやすい子どもになりやすい。

(胎児の脳が傷つくからです。)



② 喫煙者では、非喫煙者より年をとってからの骨量減少の割合が大きくなります。



Daniel HW, et al.: Arch Int Med, 1976 (一部改変)

＜自分だけでなく子どもにも被害が＞

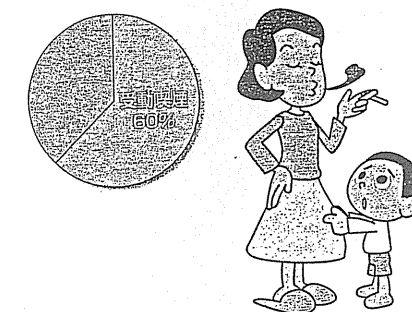
○ 妊娠中の喫煙は、子どもに影響を与えます

妊娠中の喫煙によって胎児に十分酸素が行き届かず、発育が遅れる、低体重児が生まれるといったリスクが増加します。授乳中の喫煙は赤ちゃんもニコチン中毒にさせてしまいます。また喫煙によって不妊になる確率も高まります。

① 落ち着きのない子ども、キレやすい子どもになりやすい

② 知能指数の低下もみられます

③ 赤ちゃんの突然死の約60%は、親の喫煙が原因。



○ 親の喫煙は、子どもの身体に様々な影響を与えます

① 気管支喘息・肺炎・中耳炎なども引き起こします

② 小学生の身長低下も見られます

＜タバコをやめると太るという思い込み…＞

女性が禁煙しにくい理由に「禁煙すると太る」という思い込みもその原因のひとつとなっています。タバコをやめて体重が増えるのは、口さびしさを紛らわすため食べることに走ってしまった結果です。タバコをやめると味覚が回復し食べ物がおいしく感じられますが、これまで以上に食べれば体重は増えます。食事はバランスよく規則正しくを心がけ、積極的に身体を動かすようにすれば体重を維持することは可能です。

禁煙を成功させるためには、一人でがんばるよりも、インターネットや携帯電話のメールを使った「禁煙サポート」を利用するのも効果的です。自分にあった方法を見つけてイキイキとしたお肌と健康を取り戻してください

美容上のダメージはお肌だけにとどまらず、歯は黄ばんで歯ぐきは黒ずみ、喫煙者は歯周病にかかりやすく、口臭の原因ともなります。肺から吐く息の臭いは歯磨きでは取れません。