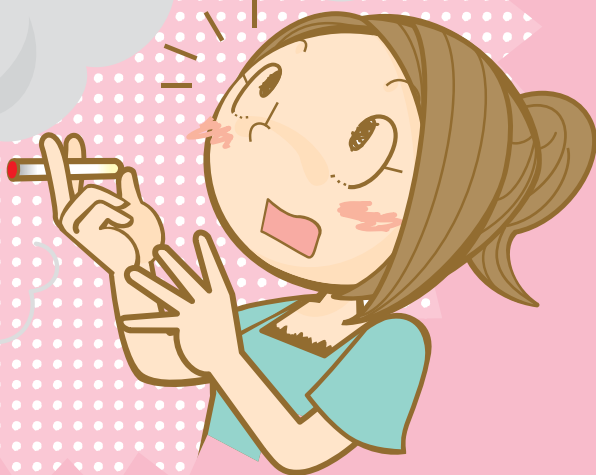


# たばこの美容への影響

たばこが肺がんなどの重い病気にかかる危険性を高めることは、よく知られていますが、実は、美容にも大きな影響があることをご存じでしょうか？





たばこは、美容にも悪いって本当なの??

**本当です。たばこは「美容の大敵」で、喫煙は美容にも、こんなに悪い影響を与えます。**

### ◆肌の老化を早めます

喫煙によってビタミンCが破壊され、肌を老化させる活性酸素が増加し、皮膚のハリや弾力を保つコラーゲンやエラスチンが減少します。肌の「ハリ」や「つや」も失われ、しわやたるみができ、肌は5年から10年早く老化が進みます。

### ◆深いしわ、肌のくすみ、しみが増えます

喫煙すると、紫外線の肌へのダメージと同じようにコラーゲンが減少・断裂し、深いしわができます。また、ニコチンは血行を悪くし、肌のくすみや肌荒れの原因になります。さらに、ニコチンはメラニン色素を増やすため、くすみやしみが進行して、肌全体が浅黒くなります。

### ◆歯ぐきの黒ずみ、歯周病の原因になります

メラニン色素は歯ぐきにも沈着して、ピンク色のはずの歯ぐきを黒くし、タールは歯の表面に付着し、歯を黄ばませます。ニコチンによる血行不良やたばこの煙に含まれる一酸化炭素の影響で、歯周病菌が増え、歯周病の発症・悪化の原因になり、若くして歯を失います。さらに、不快な口臭の原因にもなります。

## ◆生理不順の原因になります

喫煙は、女性ホルモンの分泌を低下させ、生理不順や不妊の原因になります。

## ◆髪や衣服にたばこのにおいが付きます

本人が気付かなくても、たばこのにおいは周囲の人に不快感を与えます。

このほかにも、

- 骨粗しょう症になりやすくなる
- しわがれ声になる
- 髪の傷みや抜け毛が多くなる

などの多くの影響があります。



## Q 禁煙すると体重が増える??

**A** たばこには、食欲を抑えたり、味覚を鈍くする有害物質が含まれているため、禁煙を始めると体重が増える傾向はあります。ただ、ほとんどが1~2Kg程度の体重増加であり、バランスの良い食事や適度に体を動かすことで、体型を維持したまま、美容と健康を取り戻すことはそんなに難しいことではありません。たばこの害によって不健康にやつれるよりは、健康でいきいきしたお肌とスタイルの方が魅力的ではないでしょうか？



たばこを吸わないと、肌がきれいになり、若返るほかにも、こんなにいいことがあります♪

## ◆重い病気を予防できます

たばこを吸うと、肺がんなどの多くのがん、心臓、脳、呼吸器の病気など命に関わる病気にかかる危険性が高まります。

## ◆妊娠・出産時の危険性が低くなります

妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんに次のような悪い影響を与えます。

- ・未熟児や低出生体重児の生まれる可能性が大きくなり、生まれてからの発育も遅れることがあります。
- ・早産や流産の危険性が高まります。

## ◆周囲の人の健康に影響を与えません

たばこを吸うと、受動喫煙によって周囲の人の健康にもさまざまな悪い影響を与えます。特に、赤ちゃんや幼い子どもは影響を受けやすく、ぜんそくや肺炎など呼吸器の病気の原因になります。

また、受動喫煙によって、赤ちゃんが突然死んでしまう乳幼児突然死症候群の発症の危険性が高まります。

※受動喫煙・・・喫煙者の周囲の人が、家庭や職場などで自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸い込んでしまうことをいいます。

## ◆たばこを買っていたお金を違うことに使えます

1日では数百円ですが、1ヶ月分、1年分まとめたら、かなりの金額になります。お金をかけて美容と健康を損なうより、もっと有意義なことに使ってはいかがでしょうか？



やめたい気持ちはあるけど、  
なかなかやめられない…

たばこには、強い依存性があるため、自己流の禁煙では失敗することが少なくありません。

禁煙にもスポーツや習い事と同じようにコツがあります。このコツを押さえることや、周囲からのサポートを受けることで、成功する可能性は高くなります。

## ◆禁煙のコツ◆

禁煙開始日を決め、家族や周囲の人に禁煙を宣言しましょう

たばこ、灰皿、ライターを処分しましょう

なぜ禁煙するのかを紙に書きましょう

本数を徐々に減らす方法は失敗が多いので、きっぱり禁煙しましょう

吸いたくなったら、水を飲む・深呼吸・からだを動かしましょう

吸いたい気持ちは、3日目がピークで、しだいに弱くなるので乗り越えましょう

禁煙できたらカレンダーに○印をつけ、吸わない日を1日ずつ増やしましょう

たばこの煙の多い場所を避け、コーヒーやアルコールも控えましょう

現在は、禁煙のサポート体制がいろいろ用意されており、以前に比べて禁煙しやすくなり、成功率も高くなっています。

## ◆禁煙補助薬

禁煙を開始すると、たばこが吸いたくてたまらない、イライラする、落ち着かないなどの禁断症状が出ます。禁煙補助薬を使用すると、禁断症状をやわらげてらくに禁煙することができます。禁煙補助薬には、ニコチンを含んだニコチンパッチ、ニコチンガムと、ニコチンが脳に作用する部分をブロックするバレニクリンという飲み薬があります。

## ◆禁煙治療

禁煙外来で、医師から禁煙のための治療(カウンセリングや禁煙補助薬の処方)を受けることができます。

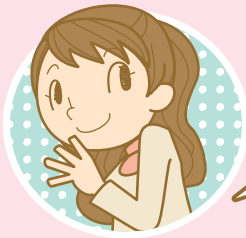
治療には3ヵ月かかり、その間に5回通院して治療を受けます。一定の条件はありますが、ニコチン依存症という病名で健康保険、国民健康保険などの医療保険が使えます。ニコチンパッチで治療した場合には、5回の通院で本人が支払うのは、全部で12,000円程度(3割負担の場合)ですみます。

禁煙治療で禁煙に成功した皆さんからは、こんなにらくに禁煙できるのだしたら、もっと早く禁煙外来に来れば良かったとの感想も寄せられています



※禁煙治療に医療保険が適用できる医療機関は限られています。保険適用医療機関や保険適用の条件等の詳細については下記の県健康推進課のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/Kkenko/tabakomain.htm>



まわりのサポートも活用し、無理のない禁煙を始めましょう♪

## ◆薬局・薬店の禁煙支援

薬局・薬店で、ニコチンガム、ニコチンパッチを買うことができます。

禁煙支援薬局では、禁煙支援・指導薬剤師から禁煙のアドバイスを受けることができます。

※禁煙支援薬局については、県健康推進課のホームページ、または、宮城県薬剤師会のホームページをご覧になるか、お近くの保健所にお問い合わせください。

→宮城県薬剤師会ホームページ <http://www.mypaha.or.jp/index.html>

## ◆禁煙講座等

市町村で行っている禁煙講座等で、保健師などからサポートを受けながら禁煙を行うことができます。

※実施していない市町村もありますので、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

このほかにも、インターネットによる禁煙サポートなども活用することができます。

でも、前にも禁煙に失敗したから、自信がなくて…



一度のチャレンジで禁煙に成功する人は、そう多くありません。多くの方は、平均3～4回の禁煙にチャレンジした結果、禁煙に成功しています。失敗した回数だけ禁煙成功に近づいています。

あきらめず何度もチャレンジしてみましょう。





でも、今さら禁煙しても  
遅いんじゃないかな…

禁煙に遅すぎるといことはありません。  
早く禁煙するにこしたことはありませんが、禁煙し続けることで、様々な病気にかかる可能性をどんどん低くすることができ、美容にも悪い影響を与えることもなくなります。これからの健康で充実した生活のためにも、今、禁煙を考え、実行することが大切です。

禁煙は未来の自分への贈り物です



たばこと健康のホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/Kkenko/tabakomain.htm>

監修 特定非営利活動法人禁煙みやぎ  
発行 宮城県保健福祉部健康推進課