

## アンチエイジング するなら「禁煙」が一番！

ビタミンなどのサプリメントを摂りながらタバコを吸っている人は、ぜひ禁煙を始めてください。タバコは老化の針を早く進めてしまう「老化促進サプリメント」なのです。



50歳代はまだ現役。にもかかわらず、喫煙し続けた肌は嘘をつけません。同じ50歳代でも確実に老化が進んでしまいます。

### タバコは体内のビタミンCを減らす

タバコを吸うと、ビタミンCの代謝が早まり、体内のビタミンCが減ります。ビタミンCは美肌づくりには欠かせない成分。しわが多い、顔色が暗い、くちびろの色が悪いなどの「スモーカーズ・フェイス」になる前に、禁煙しましょう。

### 白髪や抜け毛が増える

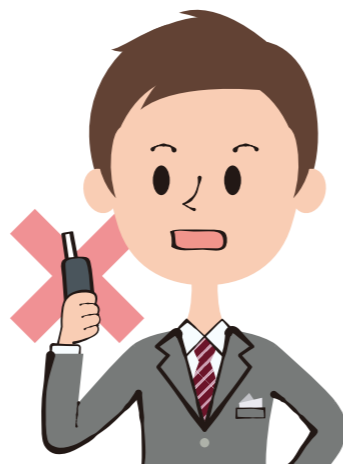
タバコを吸うと、末梢血管が収縮し、頭皮の血流が低下します。毛根に十分な血液がいきわたらないと、白髪が増えたり、抜け毛が増えたりする原因になります。

### 歯が黄ばんだり、歯茎が黒ずんだりする

タバコを長年吸っていると、歯の表面にタールが沈着して黄ばみ、歯垢がたまりやすくなります。また、歯茎にはメラニンが沈着して黒ずみ、血流が悪いため歯周病になりやすく、また治りにくくなります。歯周病とタバコの臭いの混じった口臭も、好感度を下げてしまいます。

## 加熱式タバコに だまされるな！

タバコ葉やその加工物を燃焼させずに加熱し発生したエアゾル(霧状の微粒子)を吸引させる「加熱式タバコ」を吸う人が急増しています。加熱式タバコは、煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。



### 加熱式タバコも有害物質を含むタバコです

煙や臭いがほとんどない加熱式タバコも、吸入するエアロゾル中には、紙巻タバコと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、吐く息にも有害物質が含まれています。アメリカでは、タバコの葉は使用せず、代わりに「ニコチンソルト」と呼ばれる物質が入った「電子タバコ」が販売されていましたが、これによる死亡者が増加していることがわかっています。

禁煙に手遅れはありません！！

ご自身・ご家族・周りの人のためにも**今日から禁煙を！**

禁煙後5年で肺の状態が非喫煙者と同じになるともいわれています。

がん  
脳梗塞

COPD  
(慢性閉塞性肺疾患)

虚血性  
心疾患  
(心筋梗塞)

歯周病

糖尿病<sup>2型</sup>

タバコの怖さを知ろう

タバコの煙には  
重大な疾患に  
つながっています。

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞)などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。



### タバコは新型コロナウイルスのリスクにも？

### 18~25歳の若者の3人に1人は重症化する可能性あり

新型コロナウイルス感染症の重症化で志村けんさんが亡くなったニュースで日本中が恐怖を覚えました。志村けんさんはヘビースモーカーであったことから、新型コロナウイルスの重症化につながったともいわれています。アメリカの大学の研究によれば、若い世代においては喫煙が新型コロナウイルス重症化の最大リスクで、3人に1人が重症化する可能性があるとしています。

データ元：カリフォルニア大学サンフランシスコ校の研究者たちによる最新研究

これを読んでもまだタバコを吸う理由、教えてください

## 自分だけは大丈夫と思っていないですか？

# 生活習慣病を加速させるのはタバコ



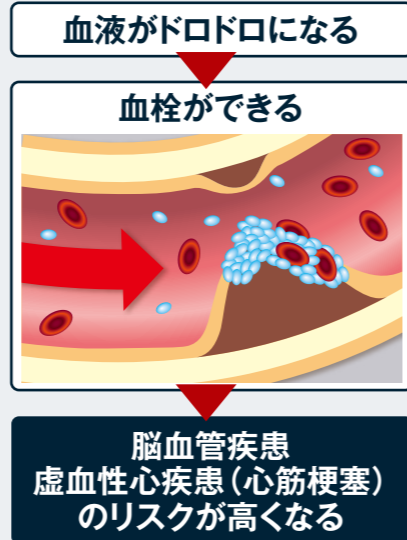
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をもとに、高血糖、高血圧、脂質異常などが重なる状態ですが、喫煙はこれらの状態と密接な因果関係があります。

### タバコによって血管が傷つき収縮。高血圧、高血糖、脂質異常に

タバコの煙に含まれるニコチンは血管内壁を傷つけるとともに、末梢血管を収縮させて血圧を上げます。血圧が高くなると、さらに血管内壁が傷ついていきます。傷んだ内壁には悪玉のLDLコレステロールがもぐり込みやすく、血管壁に粥状のどろどろした盛り上がりを作って、血液の通り道を狭くします(粥状硬化)。また、タバコの一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びついて血栓を作りやすくとともに、善玉のHDLコレステロールを減らします。

### 傷ついた血管が命取りに

喫煙を始める年齢が若いほど血管の傷みとともにがんだけでなく、脳血管疾患や虚血性心疾患(心筋梗塞)のリスクを高め、総死亡率が高くなります。喫煙により年間13万人が命を落としています。



# 生涯、酸素吸入が必要に COPD(慢性閉塞性肺疾患)



ヘビースモーカーで知られた桂歌丸師匠を長く苦しめたことで知られるCOPD。

COPDとは、肺や気管支などの慢性的な炎症により、気管支の末端にあるガス交換を行う肺胞がつぶれ、息切れや呼吸困難などがおこる病気です。一度つぶれた肺胞は再生されません。

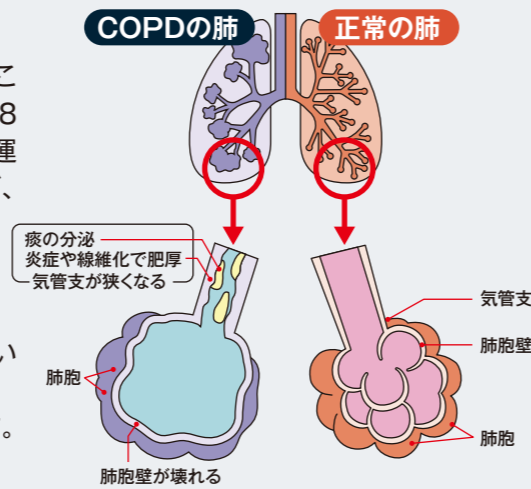
### 喫煙が最大リスク

おもな原因はタバコの煙で、40歳以上の喫煙者の約12%がかかることから、別名「タバコ病」とも呼ばれています。2018年の調査では1.8万人以上がCOPDで死亡し、その数は年々増加しています。最初は運動時の息切れ程度ですが、進行すると常に酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させます。

### 治療も予防も「禁煙」ありき

治療も予防もまずは「禁煙」が第一です。自分だけでは禁煙できないときには禁煙外来などを利用しましょう。

治療においては、気管支拡張薬などを使った薬物治療が行われます。また、適度な運動も病状悪化を予防したり改善する効果があります。



## 家族や所属員の健康管理に十分に配慮していますか？

# はっきり言って大迷惑！ 受動喫煙



喫煙者自身がタバコの煙を吸い込むことを「能動喫煙」(ファーストハンドスモーク)というのに対し、喫煙者が吐いた煙やタバコから立ち上る煙を自分の意思に関係なく吸い込むことを「受動喫煙」(セカンドハンドスモーク)といいます。

### 受動喫煙のほうが毒性が強い

タバコから直接吸い込む煙を「主流煙」、タバコから立ち上る煙を「副流煙」といいます。いずれも発がん物質など多くの有害物質を含んでいますが、その含有量は副流煙のほうがはるかに多いことがわかっています。つまり、タバコを吸っている人よりも、その周囲で煙を吸わされている人のほうが害が多いのです。

#### ●受動喫煙によってリスクが高まる病気

肺がん(肺腺がん)	2倍
乳がん(閉経前)	2.6倍
脳卒中	1.3倍
乳幼児突然死症候群(SIDS)	4.7倍

#### ●受動喫煙が原因で死亡する人の数 年間約1.5万人

脳卒中	8,014人
肺がん	2,484人
虚血性心疾患(心筋梗塞)	4,459人
乳幼児突然死症候群(SIDS)	73人

出典:厚生労働省HP「なくそう!望まない受動喫煙」国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法(2015)」

出典:厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「タバコ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

# 煙をくゆらせていなくてもダメ！ 三次喫煙

タバコの火を消した後も、タバコの煙にさらされた髪や衣服、カーテンなどにはニコチンなどの有害物質が付着したまま残っています。この有害物質を吸い込むことで健康被害を生じることを「三次喫煙」(サードハンドスモーク)といいます。



### 家庭でも職場でも完全禁煙を！

小さな子どもほど、背が低い床などに近く、いろいろなものを手で触ったり、口に入れたりすることが多いことから、三次喫煙による健康被害を受けやすいといわれています。屋外でタバコを吸っても、髪や衣服に付着した有害物質が屋内に持ち込まれ拡散することになります。

