

<その他の最近の報告>

KKE62a 「妊婦への心理社会的禁煙支援の有効性 (コクランレビュー)」  
 Chamberlain C等、Cochrane Database Syst Rev. 2013 Oct 23;10:CD001055. PMID: 24154953

KKE62b 「精神科入院施設の禁煙化は効果的である」  
 Smith PH等、Community Ment Health J. 2013 Apr;49(2):193-8. PMID: 22828726

KKE62c 「禁煙後の体重増加は依存度の高さおよび活動度の低さと相関する」  
 Kmetova A等、Addict Behav. 2013 Oct 8. (Epub ahead) PMID: 24140303

KKE62d 「うつや統合失調症の喫煙者の半数は喫煙関連の原因で死亡している」  
 Callaghan RC等、J Psychiatr Res. 2013 Sep 27. (Epub ahead) PMID: 24139811

KKE62e 「南アフリカの禁煙支援ガイドライン」  
 Van Zyl-Smit RN等、S Afr Med J. 2013 Sep 30;103(11):869-76. PMID: 24148176

KKE62f 「喫煙は心房細動患者の血栓症と死亡のリスクを増加する」  
 Albertsen IE等、Chest. 2013 Oct 3. (Epub ahead) PMID: 24091709

KKE62g 「ニコチンは細胞傷害性T細胞の免疫記憶能を障害する」  
 Sun Z等、PLoS One. 2013 Jul 2;8(7):e68183. PMID: 23844169

【週刊タバコの正体】

Vol.26 第5話～第9話

2013/10 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 26

- (No. 355) 第5話 老けたなー  
 -自分がどれだけ老け顔になっているか...
- (No. 356) 第6話 手術は禁煙してから  
 -タバコのせいで病気になったのに更に手術も難しく...
- (No. 357) 第7話 非喫煙者優良体  
 -喫煙の有無と生存率-喫煙の有無で異なる保険料率の話
- (No. 358) 第8話 喫煙ルーム  
 -多額の費用をかけて喫煙者だけに「喫煙ルーム」を提供するの？
- (No. 359) 第9話 吸い殻の後始末  
 -喫煙所の灰皿の吸殻って誰が片づけているの？

URL:[http://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_2011.html](http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_2011.html)

※週刊タバコの正体は日本禁煙学会のHPでご覧下さい。  
 ※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。  
 ※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。



毎週火曜日発行





2013/9-12

Soft smoke 355

週刊 **タバコの正体**

第5話

下の写真をよく見て下さい。タイの双子の姉妹ですが、肌のほりやツヤに違いがあるのがわかりますか。なんと左の肌の肌がかすんで見えますよね。じつは、このくすみはタバコのせいなんです。



The Health Promotion Foundation  
Stop smoking - Twin 2

タバコを吸うと血管が狭まり血行が悪くなる事は知っていますよね。最悪の場合「パージャーマー」という手足が腐る病気になる可能性があるのですが、そんな難病にからなくても、血行が悪くなると顔も肌つやがなくなったりお肌がやられていくのです。双子で同じ年齢なのに、こうやって比べて見比べるとお肌がやられているのがよくわかります。そして、左の顔の方が若く見えます。

タバコのせいで年齢のわりに老けて見える顔のことを、すばり「スモーカースフェース」と言います。年齢を重ねるうちに、人々の顔は老けていくのですが、若いうちからタバコを吸い続けていると、そのスピードが、毎日少しずつずつ早くなっていくわけです。

今、タバコなんかに興味がなく一生吸わない人には他人ごとですが、すでにニコチン依存になってしまっている人には、恐ろしい事実です。  
 何十年後の同窓会で、「えー、うっそー、老けたなー」って言われるかもいれませんか。



In WAKO Since 2005

産業デザイン科 奥田 恭久