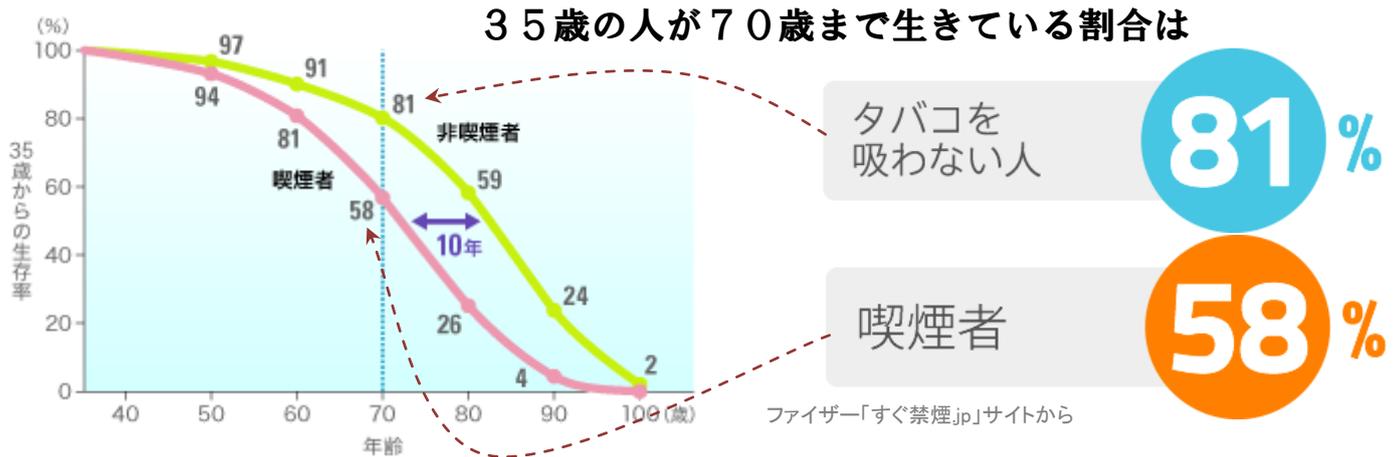


# 週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると、本人が気付かないうちに健康が損なわれ病気になる確率が高くなります。すると、当然寿命にも影響がでできます。下のグラフは、イギリスにおいて3万4千人を対象に50年間追跡調査をした結果です。それによると35歳で喫煙している人が70歳まで生きていたのは58%でした。対して、タバコを吸っていなかった場合は81%でした。



さらにグラフをよく見ると、タバコを吸わない人の生存率が59%になるのが80歳です。つまり、「タバコを吸うと10年寿命が短くなる」という結果がでているわけです。



DARRICK E. ANTELL M.D.F.A.C.S

10代の君たちにとっては、70歳や80歳は遥か遠い未来のことなので、寿命が10年短くなると聞いてもイメージできないでしょうね。

そこで、左の写真を見てください。同じ人のように見えますが別人です。双子の姉妹なので同い年なのですが、左の人の方が年上に見えませんか。じつは、左は喫煙者で右の人はタバコを吸っていないそうです。

「タバコは寿命を縮める」という事は「老けるのが早くなる」とも言えませんか。喫煙者の目もとや口もとにはしわが多く、全体的に肌のはりがなく「老けて見える」感じを受けますよね。同い年なのにタバコを吸うと“10年早く老ける”ようにも思えます。こんな顔を“スモーカーズフェイス”と呼んでいます。

タバコを吸い続けると、将来こんな老け顔になり、寿命をも短くしてしまう事を知っておかなければなりません。吸い始めなければ良いだけなのですが、吸い始めてしまった人も、早くやめれば心配いりません。