

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると健康を害することは多くの人が知っています。例えば、肺がん、心筋梗塞、脳卒中などという大きな病気の原因となることも良く知られています。しかし、それ以外にタバコは皮膚の老化を進行させる原因となることを知っているでしょうか。じつは、そのせいで喫煙者は顔のしわやしみが増えて老けて見られるケースがあるのです。

タバコの主成分であるニコチンはビタミンCの吸収を妨げる作用があります。ビタミンとは身体の働きを助け、調子を整えるために欠くことができない微量栄養素なのですが、人体の中で作ることができない物質です。ビタミンにはいくつかの種類がありますが、そのなかのビタミンCは、コラーゲンの生成を促し、メラニン色素の生成を抑制するなどの働きがあります。とりわけ、DNA やタンパク質を傷つける活性酸素を無害化する効果があるので、ビタミンCが不足すると皮膚の老化が早まると言う訳です。



横浜市健康福祉局「禁煙 NOTE」サイトから

タバコを吸うとそんなビタミンCが失われるので、左図に示すように皮膚のしわ、しみ、くすみが増えるわけです。すると、下のイメージ図のように年齢のわりに老けて見える顔になりがちです。こんなタバコのせいで老けた顔は「スモーカーズフェイス」と呼ばれています。



マイナビ学生の窓口就職スタイル サイトから

一旦、ニコチン依存症になってしまうと、なかなかタバコをやめることができず吸い続けると、病気になる確率が高くなるうえに、このように外見までも不健康になって行きます。

いかがでしょうか。わざわざタバコに手を出して、スモーカーズフェイスになることはないですよ。

産業デザイン科
奥田 恭久