

【週刊タバコの正体】

Vol.55 第11~第13話 2023年07月 和歌山工業高校 奥田恭久

55 Serial number **752** 第11話
週刊 **タバコの正体**

皆さん、COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) という病気を知っているでしょうか。階段を上ると息切れる、たんやせきがいつも出る、などの症状がある慢性閉塞性肺疾患という肺の病気です。日本では毎年1万5千人程度の人がCOPDで亡くなっています。

この病気になると、下図のように肺に空気を取り込む気管支が炎症をおこし空気が通りにくくなり、その先にある肺胞が破壊されます。そうなる体内に十分酸素を取り込めなくなり、運動すると息苦しくなるのです。

それ、年齢ではなく、**COPDのせい**かも

そう、階段を上ると息切れするなあ、と感じる中高年は多いと思われませんが、COPDかもしれない人が全国に530万人はいると推定されていますが、そのうち治療を受けている人は20万だそうです。そして、その20万人の約90%はタバコを吸っていた事がわかっています。

タバコを吸い始めると自分の肺がこんな状態になる確率が極めて高いのです。ムダに肺を痛めるタバコはやめておきましょう。

産業デザイン科 奥田恭久

正常な肺
慢性閉塞性肺疾患の肺
(慢性気管支炎、肺気腫)

気管支の炎症
気管支の壁が分厚く、空気が通りにくくなります。

肺胞の破壊
肺胞が破壊されると、うまく空気を吸い込めなくなります。

90%
[喫煙歴がある]

Zero Tobacco
In WAKO Since 2005

■Vol. 55
(No. 752) 第11話 COPDのせいかも
—COPD患者の90%が喫煙歴あり...

皆さん、COPD (ChronicObstructivePulmonaryDisease) という病気を知っているでしょうか。階段を上ると息切れする、たんやせきがいつも出る、などの症状がある慢性閉塞性肺疾患という肺の病気です。日本では毎年1万5千人程度の人がCOPDで亡くなっています。

この病気になると、下図のように肺に空気を取り込む気管支が炎症をおこし空気が通りにくくなり、その先にある肺胞が破壊されます。そうなる体内に十分酸素を取り込めなくなり、運動すると息苦しくなるのです。

そういえば階段を上ると息切れするなあ、と感じる中高年は多いと思われませんが、COPDかもしれない人が全国に530万人はいると推定されていますが、そのうち治療を受けている人は20万だそうです。そして、その20万人の約90%はタバコを吸っていた事がわかっています。

タバコを吸い始めると自分の肺がこんな状態になる確率が極めて高いのです。ムダに肺を痛めるタバコはやめておきましょう。

■Vol. 55
(No. 753) 第12話 皮膚の老化
—タバコは皮膚の老化を促進する—スモーカーズフェイス...

タバコは、からだの様々な臓器にダメージを与え病気の原因となりますが、治療を要するほどではないものの、健康をムダにしてしまうケースもあります。その一つが“皮膚の老化”なのです。下図にあるようにタバコの煙が、しみ、くすみ、しわの原因になるのです。特に、顔の皮膚にしわが増えると実年齢より老けて見られる“老け顔”になりますが、その進行はすごくゆっくりなので、自分では全く感じる事はないだろうと思います。

そこで、写真をよ〜く見てください。双子の兄弟の顔を半分ずつ並べた写真です。左が非喫煙者、右が数十年タバコを吸い続けていた人です。

同じ年ですが右側の方がしわやしみが多く老けて見えませんか。これを“スモーカーズフェイス”と呼んでいます。こんな風になりたくないですね。

55 Serial number **753** 第12話
週刊 **タバコの正体**

タバコは、からだの様々な臓器にダメージを与え病気の原因となりますが、治療を要するほどではないものの、健康をムダにしてしまうケースもあります。その一つが“皮膚の老化”なのです。下図にあるようにタバコの煙が、しみ、くすみ、しわの原因になるのです。特に、顔の皮膚にしわが増えると実年齢より老けて見られる“老け顔”になりますが、その進行はすごくゆっくりなので、自分では全く感じる事はないだろうと思います。

紫外線に次いで皮膚の老化原因になるタバコ煙

主に水溶性成分
メラニン色素を増やす
しみがくすみ
コラーゲンが減少
しわの原因に
皮膚の結合組織を分解

そこで、写真をよ〜く見てください。双子の兄弟の顔を半分ずつ並べた写真です。左が非喫煙者、右が数十年タバコを吸い続けていた人です。

同じ年ですが右側の方がしわやしみが多く老けて見えませんか。これを“スモーカーズフェイス”と呼んでいます。こんな風になりたくないですね。

産業デザイン科 奥田恭久

iwin A iwin B

9/10は喫煙者の本顔「スモーカーズフェイス」サイトから
Zero Tobacco
In WAKO Since 2005

Volume 55 Serial number **754** 第13話
週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると煙が充満する口の中には、ヤニやタールがしみつきます。そのせいでタバコを吸わない人の口の中に比べ、歯や歯茎が黒ずみ、舌も汚れます。そんな黒ずんだ口もとでは、自分には気にしてなくても、他人からは健康で清潔な印象を持ってもらえないでしょうね。

それにニコチンの血管収縮作用などで歯茎の血流が悪くなり歯周病の原因となるのです。すると将来、しっかり噛んで食事ができなくなる確率が高くなり、見た目だけではなくの健康にも大きなマイナスとなるのです。

こんな事になるのなら、タバコはやめておこうと思いますよね。

産業デザイン科 奥田浩久

タバコを吸わない人の口の中	CHECK	タバコを吸う人の口の中
	● 歯の色 ● 歯茎の色や形	
	CHECK ● 舌表面の汚れの付着状態	

健康に気をつけたい歯・歯茎病のタイプから

ニコチンの血管収縮作用

血管の広がりが悪くなり、歯茎や歯肉の欠乏や萎縮の現象により歯肉の萎縮を促進する

原因

歯肉の萎縮

歯肉により歯肉の血流量は減少し、歯茎が萎縮するためタバコに気づかずに

歯肉と歯肉

歯肉により歯肉の血流量が減少し、歯肉の萎縮が促進される

歯肉の萎縮の防止

歯肉の萎縮を防ぐために

日本口腔保健協会 HP から

Zero Tobacco Project
 In WAKO Since 2005

■Vol. 55

(No. 754) 第13話 黒ずんだ口もと

—喫煙者の口のなかはやニとタールで黒くなりがち...

タバコを吸い続けると煙が充満する口の中には、ヤニやタールがしみつきます。そのせいでタバコを吸わない人の口の中に比べ、歯や歯茎が黒ずみ、舌も汚れます。そんな黒ずんだ口もとでは、自分には気にしてなくても、他人からは健康で清潔な印象を持ってもらえないでしょうね。

それにニコチンの血管収縮作用などで歯茎の血流が悪くなり歯周病の原因となるのです。すると将来、しっかり噛んで食事ができなくなる確率が高くなり、見た目だけではなくの健康にも大きなマイナスとなるのです。

こんな事になるのなら、タバコはやめておこうと思いますよね。

毎週火曜日発行



URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会の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。

