

# 週刊 タバコの正体

前回、喫煙者の顔にはシミやシワが増えてスモーカーズフェイスになってしまう事を紹介しましたね。つまり老化が早まるわけですが、その原因のひとつに“活性酸素”と呼ばれる酸素が関係しています。“活性酸素”は通常の酸素よりも酸化させる力が強いので活性酸素が体内に多くなると、金属が酸化すると錆びるように、カラダも酸化して老けていくと言うわけです。

では、体内に活性酸素が増える要因は何かと言うと、下図にあるように紫外線、喫煙、ストレスなのです。タバコを吸うと体内の活性酸素が増え、顔のシミやシワが増えるのですが、じつはそれだけでは

ありません。活性酸素が増えると、もっと具合の悪い事が起こります。

左下の図は、血管の断面図です。血液中に活性酸素が多くなると、血管の内皮細胞が活性酸素によって傷つけられます。すると、その傷口からLDLコレステロールが入り込み、血管の内皮がだんだん厚くなるのです。そうすると、その部分の血管は細くなり血液が流れにくくなります。これが「動脈硬化」と呼ばれる現象です。

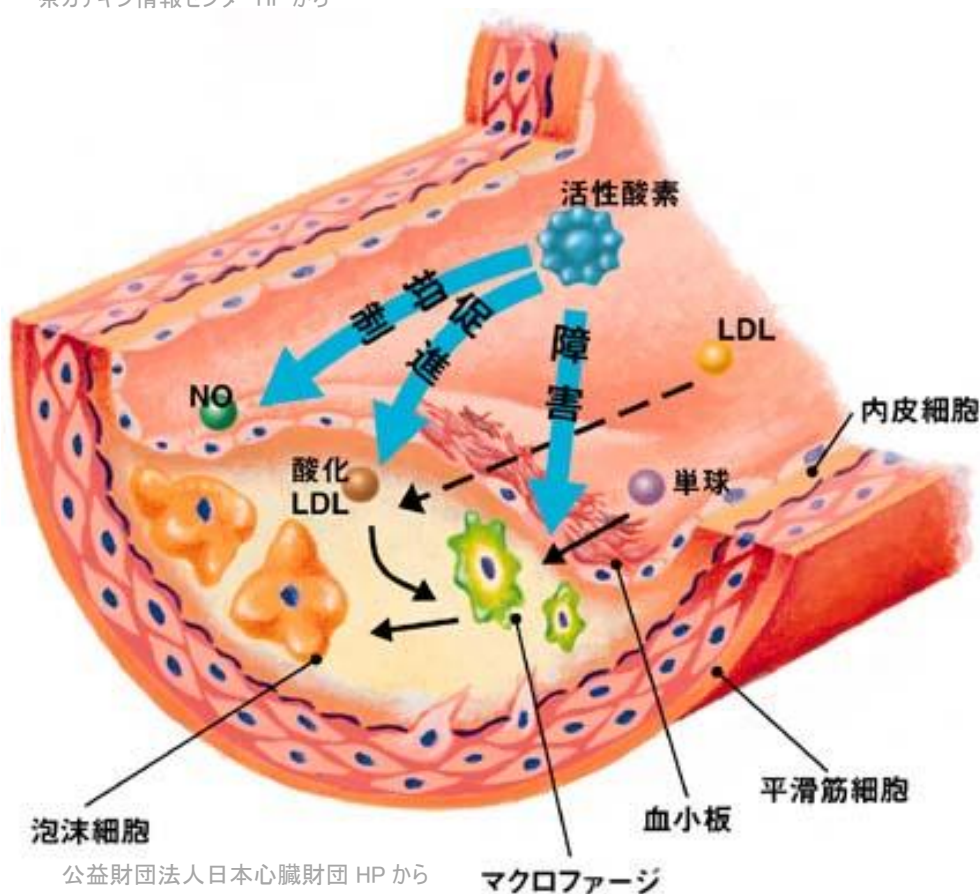
血管が細くなり血液の流れが悪くなったり、最悪の場合詰まってしまえば大変な事態になります。

怖いですね。タバコは血管にもダメージを与えるのです。

産業デザイン科  
奥田 恭久



茶カテキン情報センターHP から



公益財団法人日本心臓財団 HP から