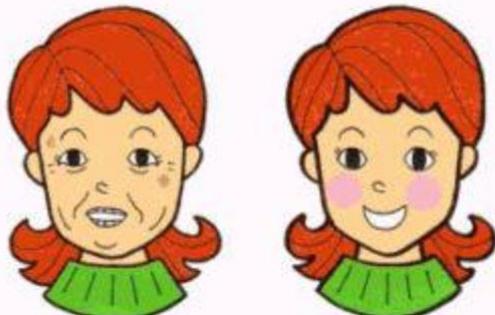


**週刊 タバコの正体**

同じ年齢でもこんなに違いが!

スモーカーズフェイス



喫煙習慣がない人の顔

特徴

- ①目じりや口の周りのしわが深くなる
- ②目じりが下がる
- ③肌が乾燥してツヤ・ハリがなくなる
- ④シミやくまができる
- ⑤肌色が黒っぽくなる
- ⑥あご・ほおのラインがたるむ
- ⑦歯にタバコのヤニがつく
- ⑧口の周りもすぼまりやすくなる

Girls Channel.サイトから



渋谷スキンクリニック HP から

皆さん、「スモーカーズフェイス」って知っていますか。左図のとおり、喫煙による皮膚の老化が原因でシワやシミが多い老け顔がスモーカーズフェイスと呼ばれています。と言っても見るからにスモーカーズフェイスだとわかりません。

そこで、真ん中の二枚の写真を見比べてください。シワやシミの数の違いがはっきり違います。良く見るとなんとなく似ていませんか。じつはこの二人、60歳代の双子で左が喫煙者、右が非喫煙者です。何十年もタバコを吸い続けるとこんなに違いがあらわれる場合があるのです。

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いう訳です。つまり、タバコを吸うとそんなビタミンCが失われるので、左下図に示すように皮膚のシワ、シミが増えるわけです。

紫外線に次いで  
皮膚の老化原因になるタバコ煙



横浜市健康福祉局「禁煙 NOTE」サイトから

いかがでしょう。一旦タバコを吸い始めてしまうと、何十年か後に年齢より老けて見えるスモーカーズフェイスになってしまうかもしれません。あえてそんな選択をする必要はありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久