

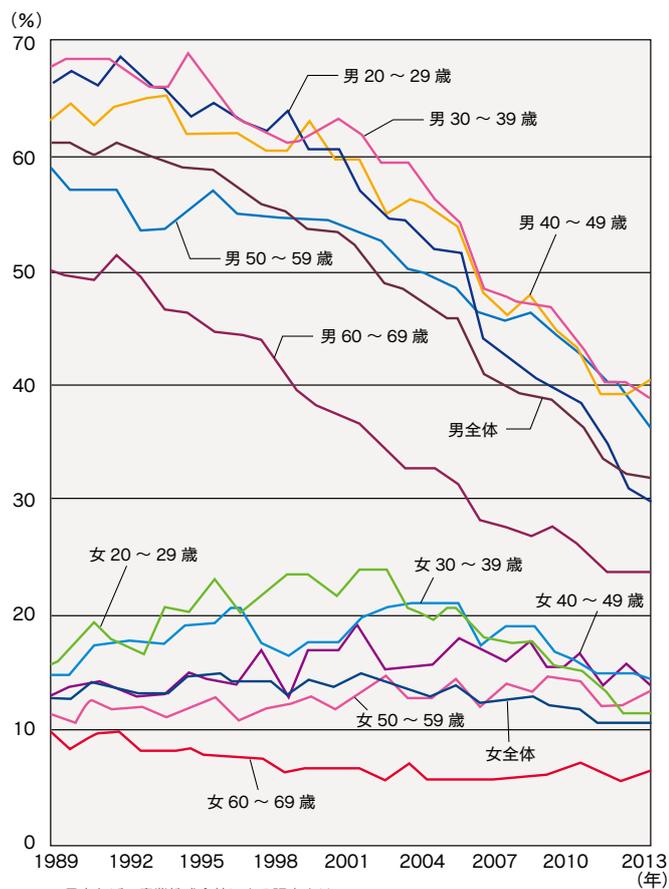
女性の喫煙と健康

ご存じですか？ 男性よりも深刻な健康被害

近年は公共の場や職場の禁煙化が進み、タバコの害について認識されつつあるせい、男性の喫煙率が年々減少する一方、女性の喫煙率はほぼ横ばい。年代によっては、昔に比べるとむしろ増えているといった状況です。女性は、女性ホルモンの関係や体格差などから、男性よりも喫煙の害を受けやすい体質にあります。そこで、今回は喫煙が女性の体にもたらす影響についてお話しします。



全国の性別・年代別喫煙率の推移



※日本たばこ産業株式会社による調査より

長年、喫煙を続けていると肌はカサカサ、シワシワに

若い女性が喫煙を始めるきっかけは、かっこよさやおしゃれ、ダイエットのためなどが多いようです。しかし、タバコに含まれるニコチンなどの化学物質は女性ホルモンの分泌を低下させます。長年喫煙を続けていると、活性酸素が増え皮膚のコラーゲンの損傷、ビタミンCの破壊などで、肌はカサカサに乾燥し、ハリ・ツヤのない肌、シミ・シワが目立つ肌になってしまいます。喫煙者は非喫煙者に比べて小シワが3倍以上多いといわれ、30代後半になるとその差がはっきりわかる「老け顔」になるとか。決してかっこよくも、おしゃれでもないのです。

女性は喫煙の害を受けやすく、特有の健康被害も

また、「タバコを吸うとやせる」というのも、根拠のない話です。タバコを吸うと食事が美味しくなくなるため、食べる量が減るといっている人もいますが、では、喫煙者は皆スリムかといえば、そうとは限りません。やはり根拠のないデマといえるでしょう。

喫煙は、肺がんや喉頭がんなどのリスクを高めるだけでなく、さまざまな生活習慣病の危険因子とされています。また、近年注目されている肺の病気「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の最大の原因は喫煙です。これら健康上の被害は男性よりも女性の方が受けやすく、特にCOPD

タバコは胎児や出産後の子どもにも悪影響を及ぼす

については肺の容量が男性に比べ小さいことなどから、女性の方が発症リスクが高いとされています。さらに女性の場合、女性ホルモンへの影響などから、女性特有の健康被害も指摘されています。喫煙は女性ホルモンの分泌を低下させるため、月経不順や不妊のリスクを高めます。また、女性ホルモンの不足によって骨量が減ったり、閉経が早まり、更年期障害や骨粗しょう症になりやすくなったりします。子宮頸がんのリスクは2倍以上に、閉経前女性の乳がんのリスクは約4倍も高くなるといわれています。

さらに、出産後の子どもの知能や成長にも悪影響が及ぶことがわかってきました。喫煙妊婦の子どもの非喫煙妊婦の子どもを11歳の時点で比べると、知能テストでは3〜5カ月分成績が劣っている、身長も0.5〜1cm低下しているという調査もあります。喫煙妊婦の子どもは、キレやすく、落ち着きのない子になりやすいともいわれています。禁煙は自分のからだを守るだけでなく、将来を担う子どもたちの健康を守ることにあります。ぜひ、禁煙を心がけましょう。