

## 女性にプラスされるタバコの害

禁煙みやぎ理事長 村口きよ女性クリニック禁煙外来担当 山本蒔子先生



禁煙をして新たな人生を始めてみませんか  
私たちがサポートします

皆さんは体調のことで悩みはありませんか。以下をご覧ください。

- ① 冷えや肩こりが良くなった。
- ② 肌が白く、きれいになって、お化粧のノリが良くなった。
- ③ 若くなったと言われた。
- ④ 表情が穏やかになった。
- ⑤ ぐっすり眠れる。
- ⑥ 体調が良い。やる気が出た。
- ⑦ 時間の余裕が出来た。
- ⑧ 自分に自信が持てるようになった。
- ⑨ お金が節約できた。
- ⑩ もっと早く受診すればよかった。
- ⑪ 意志の弱い私でも出来た。
- ⑫ 隠れて吸っていたので、後ろめたい気持ちから解放された。

そうです。これは禁煙外来で禁煙に成功した女性たちの声です。

禁煙は大変難しいと考えていませんか。禁煙治療は 2006 年から保険適用になり、禁煙補助剤のニコチンパッチと飲み薬のチャンピックスが使えるようになってから、禁煙し易くなりました。

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させて血流を減少させます。血の流れが悪いと、特に外気にさらされている手や足の皮膚の温度が下がります。体内のあらゆる臓器の血流が減ります。タバコには一酸化炭素 (CO) が含まれています。CO は酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンに酸素よりも結合しやすいために、酸素が運ばれにくくなり、酸欠になります。つまり、タバコを吸うと血液と酸素が不足し、体の働きは低下します。

卵巣の働きも低下し、不妊や月経異常の原因になります。妊娠してもタバコを吸っていると、今度は胎盤の働きが悪くなり、流産、早産および出血の原因になります。

喫煙によって胎児の発育が悪くなり、低体重や低身長の子が生まれます。さらに最近の研究では、胎児の脳細胞にも影響があって、知能が低く、情緒不安定になることも判ってきました。しかし、妊娠したからといって、すぐに禁煙することは難しく、約 10% の母親は喫煙を続けています。妊娠後は胎児への影響のため、禁煙補助剤を使えません。妊娠前に禁煙することが大切です。

裏面に続く

避妊や更年期障害には、治療として女性ホルモン剤を使います。女性ホルモン剤を服用している人を対象にして、タバコを吸っている人と吸わない人で血液中の女性ホルモン値を測定してみると、タバコを吸っている人の女性ホルモン値が明らかに低く、十分な効果がないことが分かりました。タバコに含まれる物質が、女性ホルモンを肝臓で壊す酵素を増やすためです。

ニコチンは黒い色素のメラニンを増やす働きがあるため、タバコを吸うと皮膚の色が黒くなり、歯茎にもメラニン色素が溜まります。美白のためにビタミンCを取っても、女性ホルモンの濃度が上がらないのと同じ理由で、ビタミンCの濃度は上がりません。タバコを吸っている人の肌は、くすんだ肌、深いしわ、シミが増えて、10年早く老化するとされています。

女性ホルモンは女性の体を守り、血管を若々しく保ち、骨を強くします。ところが喫煙をすると、タバコの有害物質によって、動脈硬化が非常に進み、骨がもろくなります。更年期以降に、心筋梗塞、脳梗塞や骨粗しょう症にかかって苦しみます。タバコは多くの発がん物質を含み、肺がん、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、すい臓がん、膀胱がん等がおこります。女性では特に子宮頸がんや乳がんの危険が増します。

このように、女性のすべてのライフサイクルにおいて、タバコは大きな健康障害を起こします。タバコを吸っている方には禁煙外来の受診をお勧めします。禁煙補助剤を使って、医師と看護師が禁煙の正しい方法を指導し、禁煙に挑戦する方を勇気づけて支援してくれます。禁煙によって、新たな人生が始まると言っても過言ではありません。



## 禁煙外来のお知らせ

禁煙は難しいと敬遠されがちです。でも、禁煙外来で禁煙された方々からは、意志が弱い私でも出来た、医師と看護師に相談に乗ってもらえるので難しくなかったなどの感想が寄せられます。一人で悩まないでぜひご相談ください。

第1・3火曜日 14:30~17:00(完全予約制・男性の受診も歓迎します)

担当医師：山本蒔子 内科医師・NPO法人禁煙みやぎ理事長

■ 村口きよ女性クリニック

電話 022-292-0166

## 山本蒔子先生のプロフィール

東北大学医学部を卒業、第2内科医局で学術研究に励み、  
東北大学病院で働いたのち、

平成元年からJR仙台病院健康管理部長として

JR東日本仙台支社で働く社員の健康管理を担当する。

タバコを吸っている社員が多く、

タバコが原因の病気になったり亡くなったりするため、  
タバコの害を啓発して、平成5年から禁煙をすすめる活動を開始した。

禁煙を推進するための組織「禁煙みやぎ」を作り、

毎年5月31日には「世界禁煙デー・宮城フォーラム」を開催している。

学校や会社等で、タバコの害や禁煙のやり方について講演し、  
東北大学病院などいくつかの病院で、禁煙治療をしている。