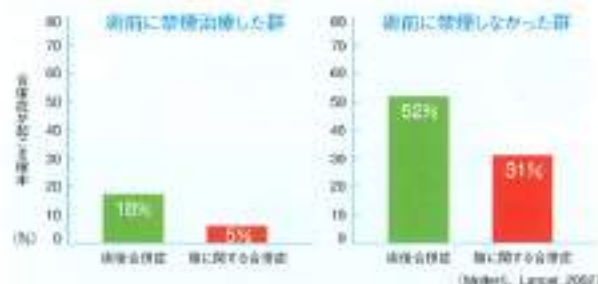


**手術をするなら、ただちに禁煙！**

## 喫煙が引き起こす手術のトラブル

喫煙をしていると痰が多く、全身麻酔のトラブルや手術合併症の危険が高まります。さらに、非喫煙者に比べ、手術後の感染が起こりやすく、傷の治りも悪くなります。

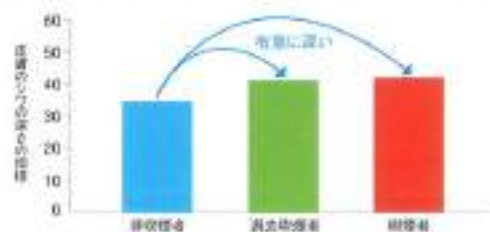
本数を減らすだけでは術後合併症は減らせないという結果も得られています。手術を機会に、本数を減らすだけではなく禁煙を。手術の可能性がある時は、できる限り早く禁煙し、体調を整えましょう。手術を行う3週間以上前に禁煙をすると、傷の治療効果も高くなります(Kurihara, Anesthesiology, 2006)。



## 女性にとってタバコは老化促進剤！

## 女性機能や美容に影響を及ぼす喫煙

非喫煙者に比べて、喫煙者は深いシワが増え、  
肌のきめが粗くないことが明らかになっています。



喫煙によって皮膚が老化する客観的な証拠が、日本のデータで示されています(Yinら, J Dermatol Sci. 2001)。

## 1 | 美容の大敵！

**Smoker's face**  
(喫煙者の顔つき) になっていませんか?

皮膚の弾性が低下し、シワが増えます。  
頭髪の変化（白毛、脱毛）、  
口唇の乾燥、歯・歯肉の着色、  
口臭、声の変化などが起こり、  
実際の年齢よりも  
老けて見えます。



## 2 卵巣機能の低下

喫煙は月経時痛、月経周期不整、  
早期閉経に關与しています。

### 3 胎児への影響・妊娠合併症

胎児発育遅延と早産、胎盤に関する合併症、  
前期破水・早期破水、周産期死亡、流産増加、  
子宮外妊娠の増加、母乳分泌の減少などが起こります。

## 4 子宮頸がん

喫煙は、子宮頸がんが発症する要因の一つにあげられています。

## 5 経口避妊薬使用への影響

副作用となる血栓症を起こすリスクが高くなります。

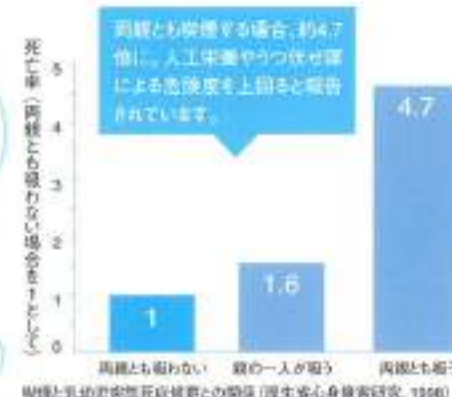
**家族の喫煙は赤ちゃんの喫煙！**

## 女性の喫煙の影響

家族の妊娠がわかったら、周囲の人にもすぐに禁煙を。

女性の妊娠・出産のすべての過程において、喫煙は有害作用を示します。周産期死亡、胎盤早期剥離、前置胎盤、前期破水などの危険性が高くなり、死産、流産・早産、低出生体重児出産につながります。こうした胎児や乳幼児への影響は、家族や周囲の人の喫煙でも増加します。周囲の人が1日20本タバコを吸えば、赤ちゃんは1日数本分もの喫煙をしたことになるというデータも出ています。

乳幼児の突然死に親の喫煙が大きく関わっています。



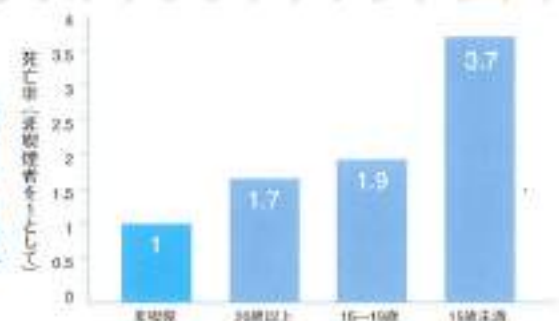
腸癌と乳幼児期母乳栄養との関係(厚生省心身障害研究, 1998)

**喫煙開始年齢が若いほど高まる喫煙病の危険度！**

### 青少年の喫煙の影響

喫煙を始める年齢が若いほど、心筋梗塞などの循環器疾患や肺がんなどの死亡率が高いことがわかっています。  
「大人になったら吸ってもよい」ではなく、健康のためには大人も子どももタバコを吸ってはいけません。

20歳以上で喫煙を始めた場合に比べ、  
未成年で喫煙を始めると  
心筋梗塞の死亡率は  
明らかに高くなります。



— 8年間の追跡調査26万5118人の調査による— (平山 誠, 1981)

未成年者はニコチン依存になりやすい

大人よりもニコチンに対する依存性が容易に形成されやすい未成年者。喫煙開始年齢が若いと、短期間でタバコがやめられなくなることが明らかになっています。いったん陥ってしまったニコチン依存には、成人と同様に「治療」が必要です。未成年者に対しても、医療機関でのニコチンパッチなどによる禁煙治療が有効です。