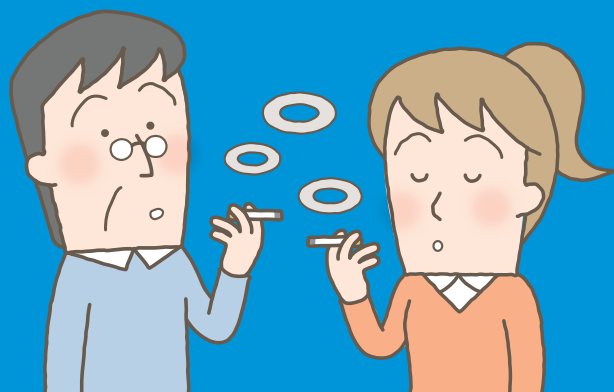


たばことお肌の関係

【監修】医療法人 本町皮膚科クリニック 院長 康村 綾子 先生〈日本専門医機構認定皮膚科専門医〉



紙巻きたばこや加熱式たばこ、電子たばこなど「たばこ」と呼ばれるものは、発がん性物質など数多くの有害物質を含んでいます。喫煙には、全身の老化を促進する作用もあり、その結果、呼吸機能低下、動脈硬化促進、免疫力低下、骨粗しょう症、不妊症など多くの病気を人体に引き起こします。

注：加熱式たばこについては新しく開発されたものであるため、長期間にわたる影響に関しては研究中です。

喫煙がもたらす皮膚への悪影響

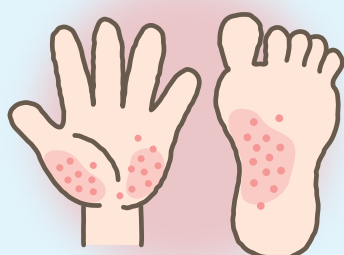
有害物質を含んだ煙が皮膚に直接触れることや、吸い込んだ煙に含まれる有害物質が全身をめぐることによって、皮膚の病気をもたらします。



喫煙による皮膚の病気

- 皮膚がん、口腔内がん
- 手荒れ、頭皮の荒れ
(フケ、かゆみなど)
- 末梢血行障害
(手足のしびれや痛み、壊死など)
- アトピー性皮膚炎の悪化
- ニキビ、肌荒れ
- 傷などの治癒力低下 など
- 掌蹠膿疱症^{しょうせきのうほうしょう}
- スモーカーズフェイス(喫煙者の顔つき)

手足にできる水虫に似たひどい湿疹で、患者さんに喫煙者が多いとされ、禁煙による症状の改善がみられたという報告¹⁾もあるなど、喫煙との因果関係が非常に強い疾患です。



喫煙を続けていると、皮膚弾力の低下やシミ・シワの増加、また、肌の色がくすみ、キメも粗くなることから実際の年齢よりも老けた顔つきになります。他に、頭髪の変化(白髪、脱毛)、唇の乾燥や歯と歯ぐきの着色、虫歯、ひどい口臭、声の変化なども起こります。



〈参考〉1) 日本皮膚科学会掌蹠膿疱症診療の手引き策定委員会, 日皮会誌. 2022; 132(9): 2055-2113.
https://www.dermatol.or.jp/uploads/uploads/files/guideline/PPP2022_220920.pdf (2025年6月16日閲覧)

皮膚の健康を保つためには喫煙なんてしない そして、受動喫煙も避けなければ意味がありません

たばこの先端から出る副流煙には、主流煙よりも多い割合で有害物質が含まれています。その有害物質の影響を受けて皮膚の病気を発症することもあるのです。特にアトピー性皮膚炎は、受動喫煙によって発症する「受動喫煙症」の症状としてもあげられています。



ニプロ 一般向け情報サイト「みんなの健康ひろば」

お肌の健康『たばことお肌の関係』

アクセスはこちら▼

<https://kenko.nipro.co.jp/ippan/skin-health/vol02.html>

