

ASCURE 卒煙 コラム



夏とたばこ



..... 今月のコラム CHECK

- ・メンソール入りはたばこの中毒性を強める
- ・夏本番！紫外線×喫煙でさらに老化が進む！



今年も暑いですね。
今回は夏とたばこの
コラムです！

✓ 夏にぴったり！？たばこのメンソールがもたらす危険

たばこに含まれるメンソールという添加物は爽快感を演出するイメージが強く、メンソール入りのたばこは「夏にぴったり」と売り出されることが多くあります。しかし、たばこにメンソールが添加される理由は清涼感だけではありません。



スーッとする冷却効果と同時に、**神経を麻痺させる麻酔効果**があり、他のたばこの有害物質に対する不快感を和らげ、煙を吸いやすくします。¹⁾ 本来、体に入ってきてほしくない物質への抵抗感が減ってしまいます。

また、メンソール入りのたばこは、喫煙後の血液中のニコチンの濃度を高め、**中毒性を強める**とマウスの実験で示唆されています。²⁾

✓ 紫外線との相乗効果でさらに老化が進む！？

たばこ煙と太陽光はどちらも老化を促進³⁾⁴⁾しますが、たばこ煙と太陽光の組み合わせは、肌の老化に対するダメージを増大させます。**しわができるリスク**は、日に長く当たる喫煙者の場合、同じ年齢で日にあまり当たらない非喫煙者と比べて **11.4 倍高**くなりました。⁵⁾

また、マウスでの実験では、たばこ煙と紫外線にさらされた皮膚の**バリア機能は破壊**され、**上皮腫と扁平上皮がんの発生率が増加**することも報告されています。⁶⁾



暑さ・紫外線対策と一緒に、禁煙してみませんか？



夏は暑さで体内に熱がこもり、夏バテや熱中症に繋がりがやすくなります。適度な体温調整とこまめな水分補給、日焼け止めなどで紫外線対策とともに、根本となる健康を守るために禁煙を始めてみませんか？禁煙は暑い夏を元気に過ごすための重要な一歩です。夏の健康管理と禁煙を組み合わせるとより健康的な生活を送っていきましょう！

弊社が提供する「**ascure 卒煙プログラム**」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。



参考文献

1)

Yerger VB. Menthol's potential effects on nicotine dependence: a tobacco industry perspective. Tob Control. 2011 May;20 Suppl 2(Suppl_2):ii29-36. doi: 10.1136/tc.2010.041970. PMID: 21504929; PMCID: PMC3088468.

2)

Ha MA, Smith GJ, Cichocki JA, Fan L, Liu YS, Caceres AI, Jordt SE, Morris JB. Menthol attenuates respiratory irritation and elevates blood cotinine in cigarette smoke exposed mice. PLoS One. 2015 Feb 13;10(2):e0117128. doi: 10.1371/journal.pone.0117128. PMID: 25679525; PMCID: PMC4334501.

3) 日本循環器学会専門医誌 循環器専門医第 24 巻第 2 号

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjcsc/24/2/24_295/_pdf/-char/ja

4) 環境省資料

<https://www.env.go.jp/content/000048726.pdf>

5)

Yin L, Morita A, Tsuji T. Skin aging induced by ultraviolet exposure and tobacco smoking: evidence from epidemiological and molecular studies. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*. 2001 Aug;17(4):178-83. doi: 10.1034/j.1600-0781.2001.170407.x. PMID: 11499540.

6)

Grenier, A., Morissette, M.C., Rochette, P.J. et al. The combination of cigarette smoke and solar rays causes effects similar to skin aging in a bilayer skin model. *Sci Rep* 13, 17969 (2023).

