




第14回 世界禁煙デー・宮城フォーラム



女性とたばことアンチエイジング

- 日 時 : 2008年5月31日(土) PM12:30~PM4:00
- 場 所 : エル・パーク仙台ギャラリーホール (141ビル6階)
- 主 催 特定非営利活動法人禁煙みやぎ 日本禁煙学会認定講演会
- 後 援 宮城県 仙台市 せんだい男女共同参画財団 宮城県医師会
仙台市医師会 宮城県歯科医師会 仙台歯科医師会 宮城県薬剤師会
仙台市薬剤師会 宮城県看護協会
- 協 賛 東北医薬品協議会

お問い合わせ 〒983-0023 仙台市宮城野区福田町1-2-3
川村歯科医院内 Fax 022(259)3022
<http://plaza.rakuten.co.jp/npokinenmiyagi/>



プログラム

テーマ 女性とたばことアンチエイジング

総合司会 黒澤 一氏（東北大学保健管理センター 禁煙みやぎ理事）

12：30 開 場

13：30 開 演

開会挨拶 特定非営利活動法人禁煙みやぎ 理事長 山本蒔子

13：35 シンポジウム 「女性とたばことアンチエイジング」

座長 山本 蒔子氏（特定非営利活動法人禁煙みやぎ 理事長）

シンポジスト

花田 勝美氏（弘前大学医学部附属病院長 前皮膚科学教授）

川村 秋夫氏（川村歯科医院 禁煙みやぎ理事）

吉田 晶子氏（平成眼科病院 禁煙みやぎ理事）

佐藤 研氏（JR仙台病院健康管理センター 禁煙みやぎ理事）

安達 哲也氏（NTT東日本東北病院内科 禁煙みやぎ理事）

西尾美栄子氏（西尾美栄子整形外科）

岩本 充氏（NTT東日本東北病院産婦人科 禁煙みやぎ理事）

15：35 総合討論

15：55 閉会挨拶 田浦 勝彦氏（東北大学歯学部予防歯科 禁煙みやぎ理事）

12：30～16：00

ポスター展示 たばこの害

体験コーナー 肺機能測定 呼気中一酸化炭素濃度 ニコチン依存度テスト

無料配布 禁煙グッズ パンフレット

禁煙週間ポスター展示 2008年5月31日から6月6日

○エル・パーク仙台5階展示ギャラリー

防煙教育のスライド 女性と喫煙

小中学生のポスター

○JR仙台駅 新幹線改札内広場 禁煙啓発ポスター

女性とたばことアンチエイジング

「肌の老化とたばこ」

花田 勝美 (弘前大学医学部附属病院)

シワ、シミに代表される肌の老化は女性ならずとも誰しものが好ましからざる徴候として嫌われる。肌の老化の元凶としては年齢に加えて太陽光、とりわけ紫外線がもっとも注目されてきた。シワもシミも太陽光に曝露される顔面に顕著に発現することを考えれば当然である。長年の太陽光曝露の結果生じる肌の老化徴候は「光老化」と呼ばれている。しかし、光老化はあくまで自然老化の上に紫外線障害が加わってできるものである。

近年、肌の老化を助長する因子として紫外線に加えて「喫煙」がとりざたされている。喫煙により発現した老化徴候をみる顔は喫煙者がん顔貌「smoker's face」と呼ばれている。ここでは、老徴のなかでもシワの形成に主眼をおき、自然老化と光老化におけるシワのちがい、喫煙によってできるシワ、についてこれまでの報告を検討する。喫煙によって本当にシワはできるのだろうか？ できるとすればどのようにしてできるのだろうか？ 誰しものがでるのだろうか？ たばこを止めたら回復するのだろうか？ 疑問はつきない。喫煙とシワの関連に関しては肯定する論文が多い。双子の姉妹で喫煙習慣のあるものとなないものの差は歴然としていた。おびただしい数の推計学的検索もなされ、その結果は両者の密接な関連を支持している。

ただ、日本人を対象にしたデータが十分ではない。発現機序も十分解明されていないが、予想されている機序は驚くほど光老化のそれに酷似する。すなわち、皮膚を支える支持組織であるコラーゲンやエラスチンに直接、間接にダメージを与える結果という。しかし、喫煙によるシワは年齢依存性でなく若い年代でも発現することなど、喫煙は紫外線曝露によるシワとは異なる別の危険因子と考えられてきている。喫煙を止めることにより老化はある程度回復する可能性がある（ただし、光老化防止を十分に行っている場合）。朗報である。煙害は種々の内臓疾患をもたらすが、外部からは評価しにくい。したがって、煙害の指標になりにくいところがある。しかし、シワは可視的である点、禁煙の啓発活動には解りやすい指標として有用となるかもしれない。

「歯肉とインプラントとたばこ」

川村 秋夫（仙台市宮城野区川村歯科医院）

喫煙をすると、唾液の分泌が阻害され、口臭や歯肉のメラニン色素の沈着だけでなく、非喫煙者に比べて2～6倍のリスクで歯周病になります。一日の喫煙本数が増えるとリスクも高くなります。ニコチンの血管収縮作用で歯肉が炎症を起こしていても、出血が抑えられて歯周病に気がつきにくく、手遅れになりやすい事もあります。

最近では、歯のないところにインプラント人工歯根の治療がなされています。喫煙により、インプラントと骨や歯肉の結合が弱まります。問題発生率は、喫煙者はリスクが7倍近く高くなります。治療の高価なインプラント治療では、リスクを避けるため、ヘビースモーカーはお断りすることもあります。

「眼の病気とたばこ」

吉田 晶子（平成眼科病院 禁煙みやぎ理事）

加齢に伴って起こる眼の病気に加齢黄斑変性症という病気があります。50代以降の方に多くみられ、たばこを吸っている人は吸わない人に比べて、3倍加齢黄斑変性症になりやすく、又3倍悪化しやすいことがわかっています。治療にはレーザーや眼内薬液注入があります。しかしいずれの治療でも、完全に元にもどすことは難しく、視力を保ったり進行を遅らせるのが治療の目的です。その他加齢による眼の病気には白内障があります。喫煙によるビタミンCの不足により白内障が進みやすいことがわかっています。加齢による眼の病気の予防には、禁煙や生活の節制が大切です。

「女性における心臓血管系への影響」

佐藤 研 (JR仙台病院健康管理センター 禁煙みやぎ理事)

冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症など）の発症に何が関わっているのか追跡調査した結果、男性では加齢・高血圧・高コレステロール血症・喫煙が、女性では加齢・高血圧・肥満・喫煙が大きなリスクであることが証明された。つまり、喫煙は男女を問わず心臓血管系にも極めて有害である。とりわけ、エストロゲン（女性ホルモン）が心臓血管系を保護するため、同年令の男性より冠動脈疾患のリスクが低いとされる閉経前の女性では、喫煙によるリスクが非喫煙女性に比べて5倍以上も高くなる。また、閉経前の喫煙女性の冠動脈疾患はエストロゲンのレベルが最低となる月経直後に起こりやすいとの報告もある。一方、エストロゲンの心臓血管保護作用が期待できなくなる閉経後の女性では、喫煙は冠動脈疾患のリスクをさらに高めることになる。このほか、喫煙者による経口避妊薬の使用は冠動脈疾患のリスクを増すことなども知られており、注意が肝要である。

「肺とたばこ」

安達 哲也 (NTT 東日本東北病院内科 禁煙みやぎ理事)

肺とたばこを考えると、肺がんを思い浮かべる人が圧倒的に多いのではないのでしょうか。今回、肺がんはもちろん、気管支喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についてお話しします。たばこを吸う人は、吸わない人よりも肺がんでの死亡する確率が数倍高くなります。受動喫煙でも肺がんの死亡率は上昇します。平成18年の宮城県がん死亡者数は肺がんが男女ともにトップでした。気管支喘息の場合、たばこなどの煙は喘息発作の誘因となります。またせっかく治療していても喫煙者は薬が効きにくくなるといわれています。中高年で喫煙経験があり、せき・たん・息切れなどの症状がある人はCOPDの可能性がります。COPDの原因の約9割は喫煙です。COPDはゆっくり進行するため気づきにくく、肺機能検査を受けないと診断できません。肺機能検査器械も用意していますので是非チャレンジしてみてください。

「骨とたばこ」

西尾 美栄子（西尾美栄子整形外科）

たばこが骨に与える影響を調べる目的で骨密度を測定したところ、たばこを吸わない人に比べ、以前吸っていて禁煙した人、現在も吸っている人の順に骨密度が低下しており、たばこを吸う人は骨粗鬆症になりやすいと考えられている。これは、喫煙により腸からのカルシウム吸収が低下すること、骨をつくるのに必要なエストロゲン（女性ホルモン）の分泌が低下すること、また、喫煙は骨芽細胞のはたらきを直接低下させる作用があるためと推定されている。

骨粗鬆症は骨性の腰痛をひきおこすほか、喫煙は椎間板の血行を悪くして椎間板の変性壊死を促進する。このため、たばこを吸う人の方が、頸椎でも腰椎でも椎間板ヘルニアになりやすいと報告されている。また、妊婦の喫煙は、児の骨の発育を遅らせ、新生児骨塩量を減少させるとの報告もある。

以上のように、喫煙は骨の成長を妨げたり、骨粗鬆症になりやすくするなど、骨に対して悪影響を及ぼすと考えられる。

「妊婦と胎児へのたばこの影響」

岩本 充（NTT東日本東北病院産婦人科 禁煙みやぎ理事）

妊娠6週ころに胎児の脳、脊髄、眼、耳、心臓、腸、四肢などが形成されます。

当院の妊婦の調査では、このヒトの発達上大切な時期に4割以上の妊婦が喫煙をしていました。妊娠に気づいた時点で、元気な赤ちゃんを産むために喫煙をやめる妊婦も多くいましたが、全体の8%の妊婦は胎児への危険性を知りながら禁煙できないでいました。そして禁煙できない妊婦の約半数は切迫早産、胎児発育遅延、妊娠中毒症になり、最終的に平均で200g小さい赤ちゃんを出産していました。さらに喫煙妊婦は、朝食を摂らない、食事のバランスが悪い、緑黄色野菜、果物や乳製品の摂取が少ないなどの食生活の乱れも多くみられました。

わたしは産婦人科医として、喫煙の悪影響、たばこの煙のない健康な生活をより多くの人に訴えていきたいと考えています。ターゲットは妊婦、妊婦の家族、そして学校の保健講話の時間を利用して、将来お母さんやお父さんになる中学生、高校生、大学生に喫煙の怖さを分かってもらおうと思っています。