

◆【まもなく飲食店など原則屋内禁煙が義務化】『屋内原則禁煙制度』、どう思う？ 非喫煙者 9 割・喫煙者 5 割が「屋内禁煙、賛成」

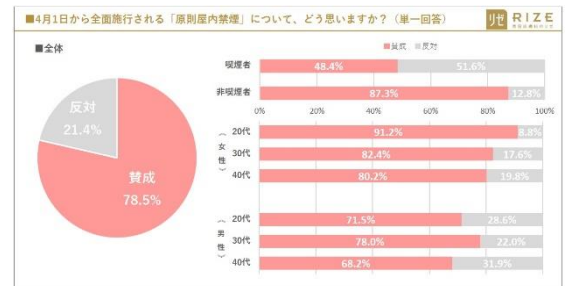
◎【男女・世代別／たばこと美容にまつわるウソホント】《世間のウワサ》vs《医師のホンネ》を医師が解説

肺がんをはじめ、心臓病や脳卒中など健康に大きなリスクを及ぼすことが知られる「たばこ」ですが、まもなく、飲食店や職場などでの喫煙ルールが大幅に変更・制限されます。

2020年4月1日から受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が全面施行され、多くの人々が利用する施設は「原則屋内禁煙」に。また東京都などでは更に受動喫煙防止条例も施行。法改正によって喫煙環境や受動喫煙問題が大きく変わることが見込まれます。

そこで原則屋内禁煙になるのを前に、全国に22院展開する医療脱毛専門院『リゼクリニック』（医療法人社団風林会／本部：東京都新宿区、総院長：赤塚正洋）では20代～40代の男女546名（男性273・女性273名）へ【《男女・世代別》「たばこ」にまつわるウソホント／意識調査】（対象期間：2020年2月19日～20日の2日間・インターネット調査）を実施。

「たばこ」に関する意識調査、並びにたばこが皮膚や身体にどのような影響を与えるかなど、男女・年代別に「たばこ」にまつわるウソ・ホントを調査。その結果をリゼクリニック新宿院院長の大地まさ代医師が医学的根拠に基づき解説いたします。



◆【《男女・世代別》「たばこ」にまつわる意識調査】概要（詳細は次頁以降を参照）

◆①【喫煙者：非喫煙者の割合 = 2：8】 喫煙者は全体で2割（22.3%）、非喫煙者は8割（77.7%）

◎年代が上がるにつれ、男女ともに喫煙率が上がる傾向に（電子タバコ含む）

- ・「喫煙者」 22.3%（男性：20代28.6%、30代28.6%、40代35.2%／女性：20代9.9%、30代13.2%、40代18.7%）
- ・「非喫煙者」 77.7%（男性：20代71.4%、30代71.4%、40代64.8%／女性：20代90.1%、30代86.8%、40代81.3%）

◆②「4月から原則屋内禁煙」非喫煙者の9割賛成。喫煙者も約半数が賛成。特に20代女性（91.2%）の賛成多数

◎「賛成」… 78.5%（喫煙者：48.4%・非喫煙者：87.3%）

男性：20代71.5%、30代78.0%、40代68.2% / 女性：20代91.2%、30代82.4%、40代80.2%

◎「反対」… 21.4%（喫煙者：51.6%・非喫煙者：12.8%）

男性：20代28.6%、30代22.0%、40代31.9% / 女性：20代8.8%、30代17.6%、40代19.8%

◆③【もしも意中の相手が喫煙者だったら？】非喫煙者8割、喫煙者の4人に1人「好意的ではない」

◎喫煙者の7割が「何とも思わない」と回答も、非喫煙者の大多数は喫煙することを好意的に思っていない

- ・好意的ではない…70.0%（喫煙者：25.4%・非喫煙者：82.8%） / ・好意的… 2.2%（喫煙者：5.7%・非喫煙者：1.2%）
- ・何とも思わない…27.8%（喫煙者：68.9%・非喫煙者：16.0%）

■④『喫煙していると体臭が強くなる？』… 世間のウワサ：○（一般回答：そう思う63.4%）

→医師のホンネ：○（喫煙することで体内の活性酸素が皮脂を酸化させ、体臭の原因を作り出します）

■⑤『たばこで皮膚の老化が早まる？』… 世間のウワサ：○（一般回答：そう思う73.3%）

→医師のホンネ：○（新陳代謝の低下やビタミンCの大量消費により、潤いやハリ、シワができやすくなります）

■⑥『タバコの煙で、毛穴が黒くなることもある？』… 世間のウワサ：×（一般回答：そう思わない58.6%）

→医師のホンネ：○（皮膚の角化により毛穴が詰まり、表面が酸化すると黒ずんで見える原因になります）

■⑦『喫煙するとホルモンバランスが乱れる？』… 世間のウワサ：○（一般回答：そう思う69.2%）

→医師のホンネ：○（交感神経が刺激され、男性ホルモンを活性化させる作用があります）

■⑧『禁煙すると体重が増加する』… 世間のウワサ：×（一般回答：そう思わない66.5%）

→医師のホンネ：△（味覚が改善され、一時的に体重が増えることがあります）

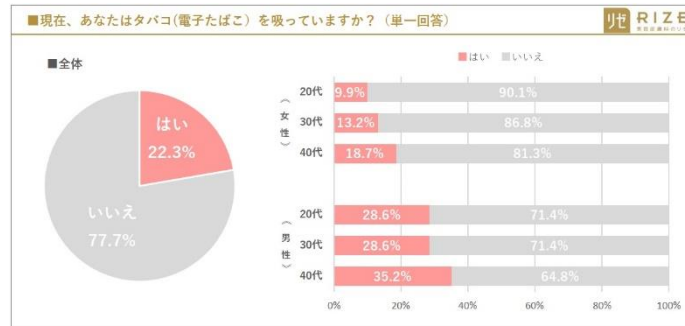
■⑨『日焼け止めのSPFの数値が大きい方が日焼けをしない？』… 世間のウワサ：○（一般回答：そう思う51.6%）

→医師のホンネ：△（SPFはUVBを浴びて肌が赤くなるまでの時間を表しています）

◆①【喫煙者：非喫煙者の割合 = 2：8】喫煙者は全体の2割（22.3%）、非喫煙者は8割（77.7%）

◎年代が上がるにつれ、男女ともに喫煙率が上がる傾向に（電子タバコ含む）

■質問／現在、あなたはタバコ(電子たばこ)を吸っていますか？（単一回答）

はい 22.3%（男性：20代28.6%、30代28.6%、40代35.2%／女性：20代9.9%、30代13.2%、40代18.7%）
いいえ 77.7%（男性：20代71.4%、30代71.4%、40代64.8%／女性：20代90.1%、30代86.8%、40代81.3%）

◆②「4月から原則屋内禁煙」非喫煙者の9割賛成。喫煙者も約半数が賛成。特に20代女性（91.2%）の賛成多数

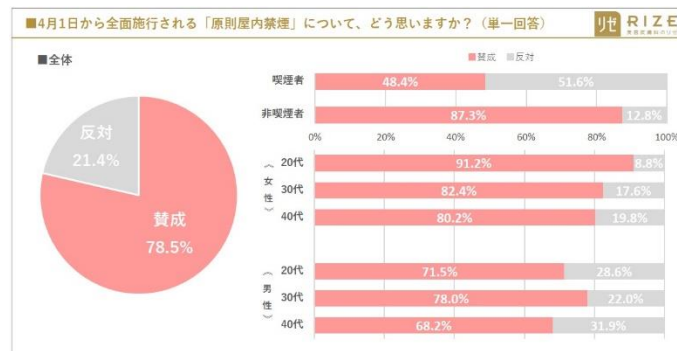
■質問／4月1日から全面施行される「原則屋内禁煙」について、どう思いますか？（単一回答）

◎「賛成」… 78.5%（喫煙者：48.4% / 非喫煙者：87.3%）

男性：20代71.5%、30代78.0%、40代68.2% / 女性：20代91.2%、30代82.4%、40代80.2%

◎「反対」… 21.4%（喫煙者：51.6% / 非喫煙者：12.8%）

男性：20代28.6%、30代22.0%、40代31.9% / 女性：20代8.8%、30代17.6%、40代19.8%



◆③【もしも意中の相手が喫煙者だったら？】非喫煙者8割、喫煙者の2人に1人「好意的ではない」

◎喫煙者の7割が「何とも思わない」と回答も、非喫煙者の大多数は喫煙することを好意的に思っていない

■質問／意中の人（パートナー）が喫煙者だった場合、あなたはどう思いますか？（単一回答）

好意的ではない 70.0%

喫煙者：25.4% / 非喫煙者：82.8%

男性：20代59.4%、30代72.6%、40代63.8% / 女性：20代72.6%、30代79.2%、40代72.6%

好意的 2.2%

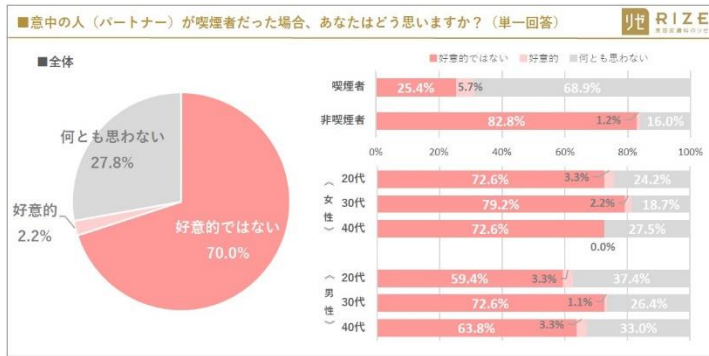
喫煙者：5.7% / 非喫煙者：1.2%

男性：20代3.3%、30代1.1%、40代3.3% / 女性：20代3.3%、30代2.2%、40代0.0%

何とも思わない 27.8%

喫煙者：68.9% / 非喫煙者：16.0%

男性：20代37.4%、20代26.4%、40代33.0% / 女性：20代24.2%、30代18.7%、40代27.5%



■ 『喫煙していると体臭が強くなる？』

→世間のウワサ：○（一般回答：そう思う 63.4%） →医師のホンネ：○

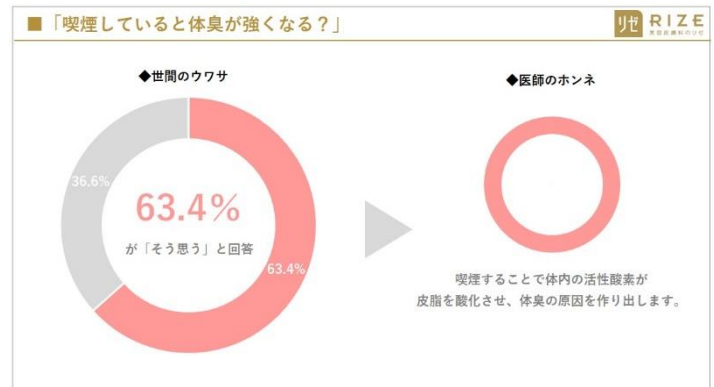
Q. 「喫煙していると体臭が強くなる？」といますか？（単一回答）

はい、そう思う 63.4%
いいえ、そう思わない 36.6%

大地医師

喫煙すると交感神経が過剰に刺激されることで皮脂の分泌や汗腺からの汗の分泌が増えます。また、体内では活性酸素が発生し、この活性酸素は皮脂を酸化させ、臭いの原因となる過酸化脂質を作り出します。

これらにより脇汗の臭いや体臭の原因となります。



その他、タバコに含まれるニコチンは口から入り血液を通して肝臓で分解されます。処理しきれなかった成分や臭いの成分（ニコチン、タール、アンモニア、酢酸など）が再び血液を通して肺に運ばれ呼気の臭いとなります。また、タバコの成分が口腔内の環境を悪化させ、歯周病の原因菌が増加し、口臭を強くします。

■ 『たばこで皮膚の老化が早まる？』

→世間のウワサ：○（一般回答：そう思う 73.3%） →医師のホンネ：○

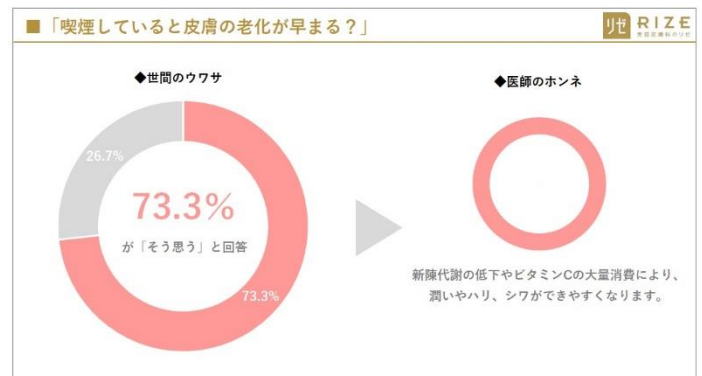
Q. 「喫煙していると皮膚の老化が早まる」といますか？（単一回答）

はい、そう思う 73.3%
いいえ、そう思わない 26.7%

大地医師

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血流を悪くします。血流が悪くなることで皮膚の乾燥が進み、新陳代謝も悪くなり、皮膚の潤いやハリが失われてしまいます。

また、喫煙により体内では活性酸素が発生し、抗酸化物質であるビタミンCが大量に消費されてしまいます。そのため、メラニン色素の生成を抑制したり、コラーゲン生成を助ける作用が失われ、肌のくすみや深いシワが出来やすくなり、「スモーカーズフェイス」といわれるタバコの影響によってできてしまった独特の老け顔になりやすくなります。



■ 『タバコの煙で、毛穴が黒くなることがある？』

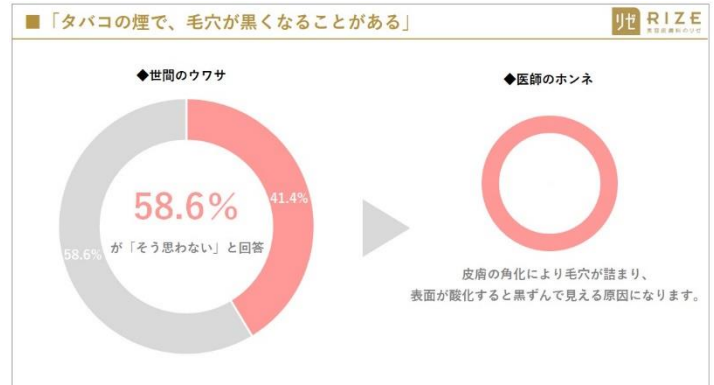
→世間のウワサ：×（一般回答：そう思わない 58.6%）→医師のホンネ：○

Q. 「タバコの煙で、毛穴が黒くなることがある」と思いますか？（単一回答）

はい、そう思う 41.4%
いいえ、そう思わない 58.6%

大地医師

喫煙により交感神経が優位になると、男性ホルモンが増加し皮脂の分泌が多くなります。正しい洗顔が出来ていなかったり、何らかの原因で皮膚のターンオーバーが乱れて毛穴周囲の皮膚の角化によって毛穴が詰まり、表面が酸化すると黒ずんで見える原因になります。



■ 『喫煙するとホルモンバランスが乱れる？』

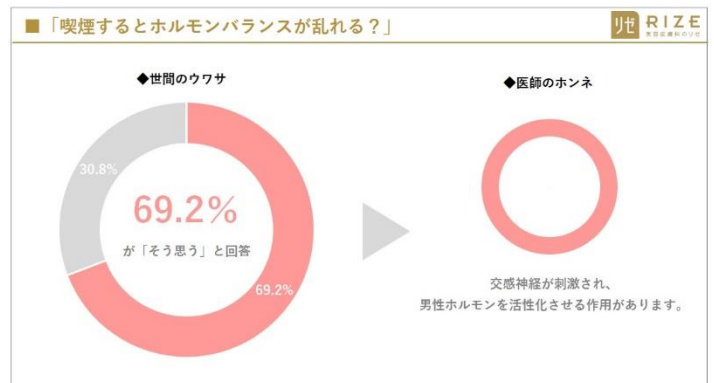
→世間のウワサ：○（一般回答：そう思う 69.2%）→医師のホンネ：○

Q. 「喫煙するとホルモンバランスが乱れる」と思いますか？（単一回答）

はい、そう思う 69.2%
いいえ、そう思わない 30.8%

大地医師

喫煙により交感神経が刺激され、男性ホルモンを活性化させる作用があります。その結果女性ホルモンが減少し女性らしい体型が失われ、ヒゲが生える、胸毛が濃くなるなどの可能性があります。



■ 『禁煙すると体重が増加する』

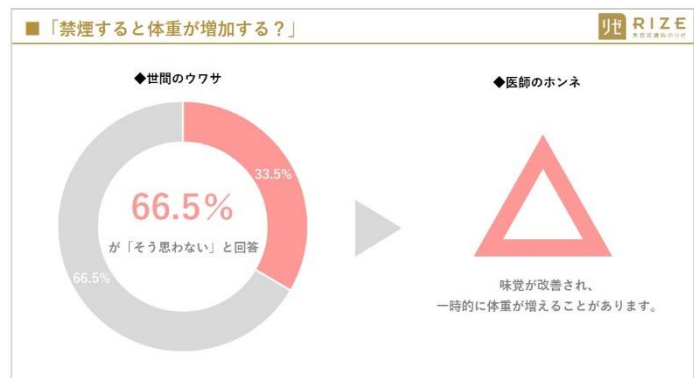
→世間のウワサ：×（一般回答：そう思わない 66.5%）→医師のホンネ：△

Q. 「禁煙すると体重が増加する」と思いますか？（単一回答）

はい、そう思う 33.5%
いいえ、そう思わない 66.5%

大地医師

喫煙により血管が収縮することで消化管の働きが悪くなり、胃もたれや不快感が生じやすくなります。また、ニコチンは交感神経を刺激し血糖値を上げる作用があり、空腹感を感じにくくしてしまいます。臭いの原因物質であるタールが鼻粘膜や舌に付着し、食べ物本来の臭いや味覚を低下させます。禁煙により、これらが改善し、正常に働くことで食欲が増し、体重が増えることがありますが一時的です。



■『日焼け止めのSPFの数値が大きい方が日焼けをしない？』

→世間のウワサ：○（一般回答：そう思う 51.6%）→医師のホンネ：△

Q.「日焼け止めのSPFの数値が大きい方が日焼けをしない」と思いますか？（単一回答）

はい、そう思う 51.6%
いいえ、そう思わない 48.4%

大地医師

紫外線にはA紫外線（UVA）とB紫外線（UVB）があり、波長が長いほど皮膚の奥に入り込みます。UVBはUVAに比べ波長が短く、表皮に影響を与え、サンバーン（肌が赤くなる日焼け）の原因になります。過剰に日焼けすると色素細胞（メラノサイト）が大量にメラニンを作り出し、表皮細胞内にたまり、シミの原因になります。

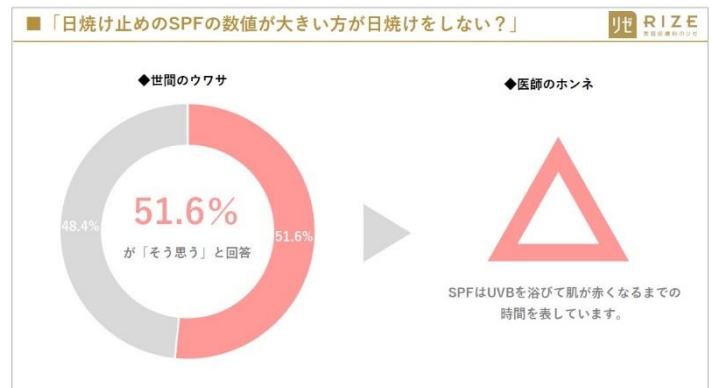
SPFはこのUVBを防ぐ効果のあるもので、その数値は肌が赤くなるまでの時間の長さを表しています。

UVBを浴びると10分で赤くなる人が、SPF15のもので、10分×15=150分、つまり塗らないときに比べ15倍赤くなるのを延ばせるということになります。SPF値の選び方は、同時にUVAも防止するPA+以上のもので、生活シーンによって選びます。

また、表示されている効果は1cmあたり2mgの量を使った場合ですので、適量をきちんとまんべんなく塗る必要があります。

また、汗や時間の経過で効果は落ちますので、こまめに塗ることも大切です。

（UVAは波長が長く日焼け直後に肌を黒くしたり（サンタン）、真皮に影響を与え、シワ、たるみを引き起こします。UVAに対する防止効果はPAで表わされ、+が多いほど効果が高くなります。）



全国で22院展開している医療脱毛専門院『リゼクリニック』

■全国22院展開の医療脱毛専門院『リゼクリニック』

新宿・渋谷・銀座・大宮・町田・立川・柏・横浜・大阪梅田・心斎橋・神戸三宮・京都四条・名古屋栄・名古屋駅前・仙台・新潟・広島・福岡
天神・青森・盛岡・いわき・郡山

- ・診療科目：美容皮膚科（医療脱毛専門）
- ・診療時間：10:00～20:00（不定休、予約制）※提携院は各院に準ずる
- ※姉妹院に、男性専門の医療脱毛専門院『メンズリゼ』があります

■リゼクリニック新宿院院長 大地まさ代医師

- ・近畿大学医学部卒業、近畿大学病院 呼吸器・アレルギー内科勤務
- ・東京都 入都
- ・リゼクリニック東京新宿院 院長就任
- ※上記院長ほか、各院ドクターへのインタビュー取材も承っております。



本リリースに関するお問い合わせ先

広報：伊藤・下谷 pr@rizeclinic.com

《美容皮膚科リゼクリニック／医療法人社団風林会》

〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-12 新宿ラムダックスビル 8F

TEL:03-5155-6535/FAX:03-5155-2969

<http://www.rizeclinic.com/>