

■監修者からのコメント

喫煙が肺をはじめとした様々な癌、肺気腫、心臓病といった病気のリスクを高めることや、過度の飲酒が肝臓の病気につながることは多くの方がご存じかと思います。しかし、将来の病気のリスクはなかなか実感しにくく、生活改善のきっかけにはなりにくいかもしれません。でも、こうした習慣が、ご自身の顔貌に影響するとしたら、また違った関心が生まれるのではないのでしょうか。

喫煙習慣が、肌の黒ずみや、皺の増加を通じて見た目の年齢を上げることが、多くの研究によって示されています。歯周病や歯が抜けてしまう頻度も上がります。過度な飲酒を長期間続けると肝硬変に至り、黄疸等の皮膚症状が現れます。

禁煙をすると、皮膚の黒ずみや歯周病のリスクを減らすことができます。肝硬変で現れた皮膚症状は、基本的には元に戻りませんので、肝硬変になる前に、過度な飲酒を控えることが重要です。

このアプリでは、喫煙習慣がある場合とない場合、また、過度な飲酒により肝硬変に至ってしまった場合とそうでない場合における、将来のご自身の顔貌をイメージすることができます。このアプリが、皆さんの生活習慣を見直し、健康的な生活を送る一つのきっかけになることを願っています。

監修者

京都大学 健康科学センター

教授 石見 拓

助教 小林 大介

特定助教 木口 雄之

京都大学大学院 医学研究科

博士後期課程

島本 大也

■喫煙、飲酒が顔貌に与える影響についての参考文献

	影響	文献
喫煙	喫煙者は、非喫煙者に比べて見た目年齢が高い	Age and Ageing 2006; 35: 110-5.
	喫煙者は、非喫煙者に比べて、顔のしわの数が増え、しわ自体もより深く、長くなる	Ann Intern Med. 1991; 114: 840-4.
		Am J Public Health. 1995; 85: 78-82.
		Arch Dermatol. 2009; 145: 1375-1379.
	喫煙者では、歯が茶色、あるいは黒に変色する	Clin Exp Dermatol. 2012; 37: 492-6. 2012, 37, 492-6
	喫煙者は、非喫煙者に比べて歯が抜けやすくなる	Int Dent J. 2010; 60: 7-30.
	喫煙は、舌が黒く変色する原因の一つとなり、歯周病にもなりやすくなる	J Dent Res. 1997; 76: 1653-9.
禁煙の効果	喫煙者は、非喫煙者に比べて白髪と禿頭が多い	Clin Dermatol. 1998; 16: 625-31.
	喫煙者では、口ひげが、黄土色になる	Dermatology. 2003; 206: 189-91.
	禁煙者の開始 1 週間後から、喫煙時に比べて肌が白くなり始める（肌のメラニン色素、ヘモグロビンの値が下がり始める）	J Cutan Med Surg. 2004; 8: 415-23.
	禁煙の9ヶ月後には、喫煙時に比べて肌が潤い、ハリが出てきて、肌も白くなる	Korean J Fam Med. 2012; 33: 105-9
飲酒	禁煙は喫煙時に比べて歯周病のリスク・重症度を下げ、歯が抜けるリスクも下げるが、普通の人と同じレベルになるまでには、10年以上かかる	SKINmed. 2010; 8: 23-9.
	過度な飲酒によって肝硬変になり、症状が悪化した場合（非代償期に至った場合）には、以下のような影響が顔に現れます。	Int Dent J. 2010; 60: 7-30.
肝硬変 非代償期	障害の程度によって、皮膚が黄色～茶色に変色します（黄疸）。また、紙幣状皮膚、クモ状血管（拡張した毛細血管と褐色調の色素沈着が、顔や腕、胸といった上半身に多発してみられる皮膚症状）が見られます。	Ann Hepatol. 2007; 6: 181-4.
	髪が細くなったり、抜け毛が増えたりすることも指摘されています。	J Clin Exp Hepatol. 2011; 1: 177-84.