

ASCURE 卒煙 コラム

タバコが髪にダメージを！？

受動喫煙にもご注意ください！



髪の毛にお悩みはありますか？ツヤやパサつき、抜け毛などが髪の毛のお悩みは十人十色です。髪は人の印象を左右するパーツの一つとも言われています。

シャンプーやヘアオイル、育毛剤など、髪の毛の悩みを解決してくれる様々な商品が販売されていますが、皆さんの日常に潜んでいるタバコの煙が、そのお悩みの原因かもしれないのです。

9月4日「櫛の日」にちなんで、今回はタバコによる髪の毛への影響について、みてみましょう。

毛穴が詰まる

タバコを吸うと、交感神経が刺激され、身体が興奮・覚醒状態になることで、汗や皮脂が分泌されやすくなります。すると同時に、毛穴も詰まりやすくなります。毛穴の詰まりは、毛が生えにくくなったり、毛が細くなったりすることの原因になりかねません。

髪に必要な栄養が消費されてしまう

「ビタミンC」には頭皮の健康をサポートしたり、髪の毛の成長を支えたりする役割があります。ですが、タバコを吸うと体内で「ビタミンC」が消費され、髪が栄養不足になってしまいます。¹⁾

さらにタバコを吸うことで血行不良になり、必要な栄養が頭皮に届きにくくなるのです。

タバコを吸った直後にクラクラしたことはありませんか？これはタバコを吸うことで血管が収縮し、全身の血行が悪くなっているために起こります。髪の毛は、頭皮から栄養をもらって成長します。タバコを吸って血行不良になると、頭皮にも栄養が届きにくくなり、髪に十分な栄養がいかず、パサつきや抜け毛の原因になることがあります。²⁾

受動喫煙も危険

私たちの髪の毛や頭皮に影響をもたらすのは、タバコに数多くの有害な化学物質が含まれているからです。これらの化学物質は、喫煙者が口から吸い込む「主流煙」に含まれるだけでなく、喫煙者が口から吐き出すタバコの煙や、タバコの手先から出ている「副流煙」にも含まれています。さらに、タバコを吸い終わってから45分は、喫煙者の呼気に化学物質が残ります。ということは、喫煙者は、吸い終わってから45分間のあいだに接触する人たちにも影響を与えてしまうことになります。



タバコを吸うと、喫煙者自身だけでなく、ご家族などの周囲の人の髪質や頭皮の健康にも被害が及んでしまうかもしれません。³⁾

ascure卒煙プログラムでは

禁煙は、挑戦するきっかけがなかったり、挑戦しても続かなかったり、なかなか難しいものですね。ですが、禁煙に成功するとたくさんのメリットが待っています。

弊社が提供する「ascure（アスキュア）卒煙プログラム」では、医師が開発したアプリと、看護師などの医療資格を持った指導員による面談を用いて、皆様の禁煙をサポートします。

お一人お一人の習慣やお悩みに合わせた禁煙方法を一緒に考えながら禁煙にチャレンジしてみませんか？ 詳細についてはご加入の健康保険組合様までお問合せください。

参考文献

- 1) Schectman, Gordon, James C. Byrd, and Harvey W. Gruchow. "The influence of smoking on vitamin C status in adults." *American Journal of Public Health* 79.2 (1989): 158-162
- 2) Kavadya, Yatra, and Venkataram Mysore. "Role of smoking in androgenetic alopecia: A systematic review." *International Journal of Trichology* 14.2 (2022): 41.
- 3) 厚生労働省 第2回職場の受動喫煙防止対策に係る技術的留意事項に関する専門家検討会 配付資料（平成27年1月7日（水）開催）
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11201000-Roudoukijunkyoku-Soumuka/0000070592.pdf>