

喫煙者は、個人差はあるもののほぼ確実に 「酸素を体に取り込む能力が低下しています。」 また、筋力や瞬発力を低下させます。

●タバコがスポーツの能力に与える影響として・・・

①有酸素運動能力の低下

呼吸機能の低下による息切れ、持久力の低下があります。タバコの煙が肺胞の細胞を破壊したり、炎症を起こすことが知られています。

②筋力・瞬発力の低下

ニコチンは覚醒剤と同じ仕組みで脳や神経を興奮させます。そして習慣的に喫煙することにより神経を刺激しつづけると「ニコチンが無いと興奮しにくい体質」になっていくと考えられています。

③回復力の低下

スポーツの能力だけでなく、傷の治りなどを悪くするというマイナス面があります。

➡「喫煙1本につき、体内のビタミンCが25～30mg消費されます」これは、アミノ酸がコラーゲンに変換される際に必ず要するもの（補酵素）がビタミンCで、「靭帯」「腱」「軟骨」「骨」などは主成分はコラーゲンですから、喫煙によって「靭帯、腱、骨を弱くしている」こととなります。

➡また、「喫煙1本につき、寿命が5分30秒縮む」と言われています。

#)ここで、「肌」も約70～80%がコラーゲンです。

ということは、喫煙は肌がどんどん汚くなります。キレイにしようと、どんなに良い化粧品を使用しても、体内でコラーゲンが出来にくいわけですから。

スポーツを楽しむ人で喫煙をしている人には、「禁煙」を一考してみてください。「気分をリラックスさせる効果がある」という人もいますが、タバコを吸った時だけ中毒症が緩和されているだけの錯覚であることがわかっています。

喫煙によって、「スモーカーズボイス」と呼ばれるしわがれ声がおこることは知られているが、「スモーカーズフェイス」と名付けられた特徴的な変化をおこし、実年齢よりも10歳以上も老化した容貌を呈するようになります。



お問合せ…市民スポーツ課(393-9222)

スポーツ科学委員会だより

第15号
平成25年4月発行
発行責任者
スポーツ科学委員

スポーツとタバコの関係



日本は先進国の中ではまだまだ喫煙者が多く、「喫煙大国」と表現される事もあります。

“吸いやすい”社会の影響もあってか、スポーツを習慣としている人でも「タバコがやめられない」という方は多いようです。

タバコ煙の成分について

タバコ煙には4000種類以上の化学物質、約200種類の有害物質、約60種類の発がん物質を含みます。多くの有害成分は比較的高温（最高900℃）の吸煙時よりも比較的低温（最高600℃）の自然燃焼時に発生しやすいので、副流煙は主流煙よりも多量の有害成分を含みます。

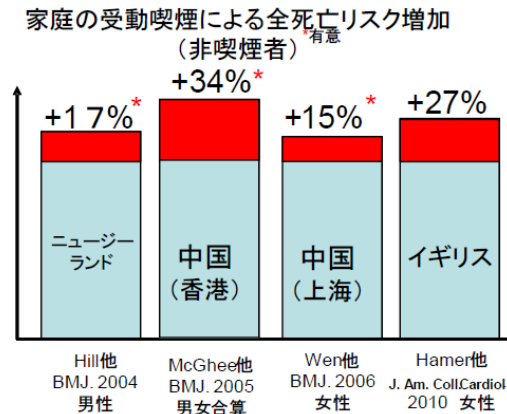
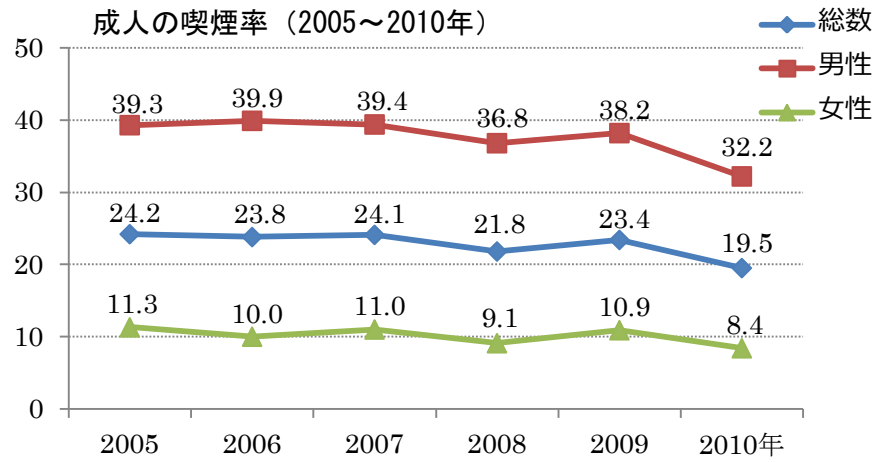
中でもニコチンは、使用者に依存症を発症させる頻度はヘロイン、コカイン、アルコールをしのぎ、使用中止の困難さはヘロイン、コカイン、アルコールと同等です。人生最初の摂取で得られる快感がほとんどないのが、他の依存性薬物と比べた場合のニコチンの特徴です。ニコチンを反復して摂取して身体的依存が発現してはじめて、ニコチン摂取は快感となります。また、ニコチンは強固な心理的依存を誘発します。それ以外に、交感神経系の亢進作用、不眠症・不整脈・糖尿病の発症リスクを上昇させます。

喫煙率の低減目標を12%に！

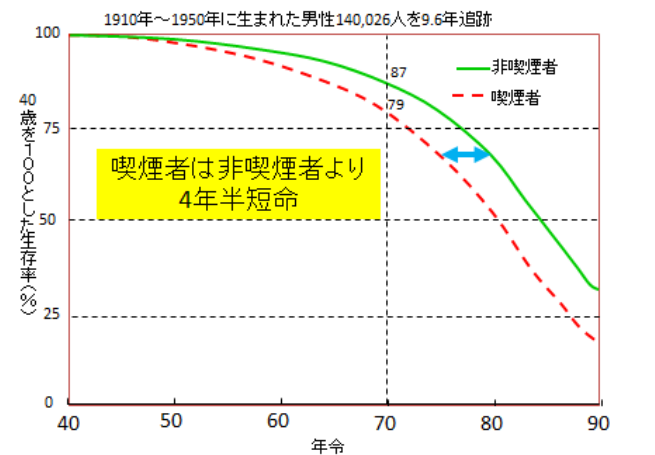
～成人の喫煙率の推移～

2010年の男性の喫煙率は32.2%、女性は8.4%でした。

政府は「次期がん対策推進基本計画」で、1998年の調査で19.5%の成人喫煙率を2022年度までに4割近く引き下げ、12%を目指し、また未成年の喫煙をなくすことを目標としています。



*上海: 家庭の受動喫煙なし群とあり群を比較。英国: 原中コチニンの最少群を基準とし、最大群と比較。27%増は最大群の値。増加の傾向。



Ozasa K et al. Reduced Life Expectancy due to Smoking in Large-Scale Cohort Studies in Japan. Epidemiol 18:111-118, 2008

この計画では、喫煙率の低下と受動喫煙防止を達成するために、特に職場での対策を強化することとしています。受動喫煙がある場合も、飲食店では現在の50.1%を15%、家庭で同10.7%を3%行政と医療機関で0%までの低減を目指しています。

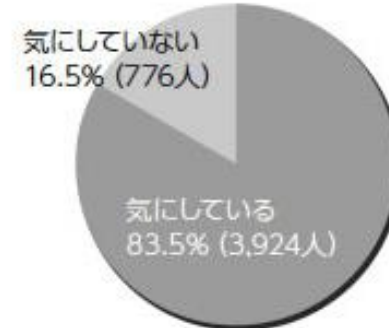
・喫煙者も半数以上が、受動喫煙の防止条例に賛成！

2012年5月31日世界禁煙デーを前にファイザー株式会社が47都道府県9400人（各都道府県喫煙者・非喫煙者/各100人計200人）を対象に、受動喫煙に関するインターネット調査を実施しました。

結果は右記のグラフの通りでした。

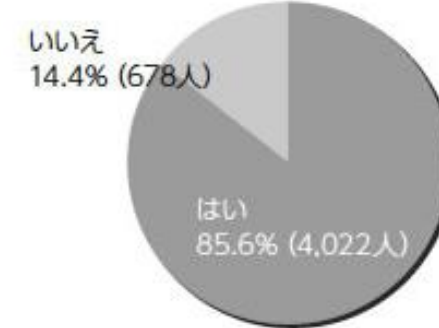
■ご自身のタバコの煙が周囲の人に与える影響を気にしていますか？

n=4,700



■周囲に人（非喫煙者）がいる際、タバコを吸うことを控えますか？

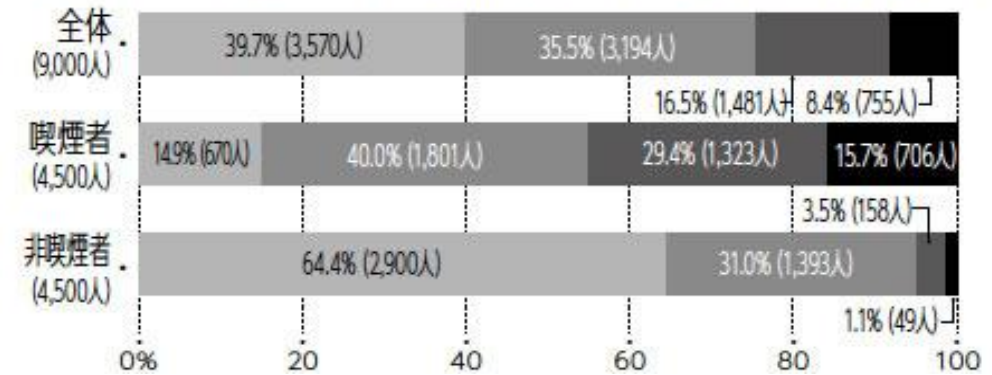
n=4,700



■受動喫煙防止条例のような喫煙を制限する公的なルールを、お住まいの都道府県に設けることに賛成ですか？

n=9,000 (神奈川県・兵庫県以外の都道府県在住者)

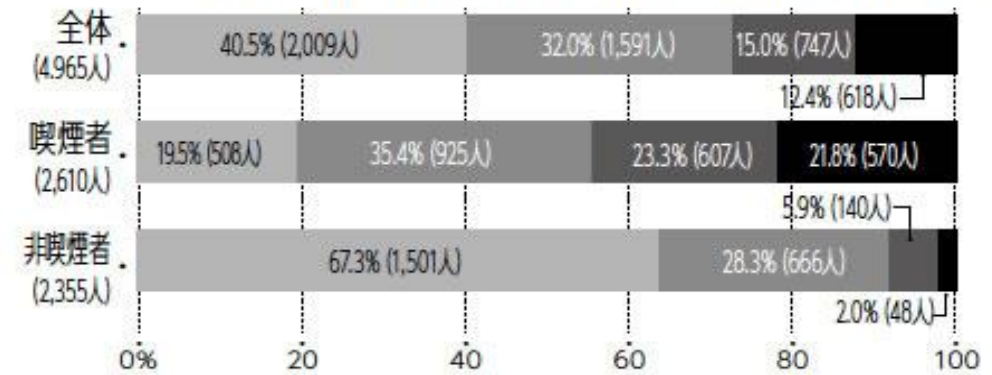
■賛成 ■どちらかといえば賛成 ■どちらかといえば反対 ■反対



■受動喫煙防止条例のような法律を国全体で実施したほうがよいと思いますか？

n=4,965

■よいと思う ■どちらかといえばよいと思う ■どちらかといえばよいと思わない ■よいと思わない



～屋外での受動喫煙を防ぐには～

- ①非喫煙者の動線から少なくとも7～14m以内は喫煙を禁止とする。
- ②屋外で1人の喫煙者がタバコを吸った時の発ガン物質や粉じんの濃度を測定したところ、非喫煙者の健康を守るには、最低7m、風向きによってはその何倍かの距離が必要になります。

