

【コラム】美容とタバコ

少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じる 9 月。過ごしやすくなる一方で、気になり始めるのが「肌の乾燥」や「目元の小ジワ」ではありませんか？

「秋だから乾燥対策の化粧水を変えようかな...」と考えている方、もしご自身やご家族に喫煙習慣（加熱式タバコを含む）があるなら、その肌トラブルの本当の原因は「タバコ」かもしれません。

今回は、タバコが肌に与えるコワイ影響と、禁煙するだけで手に入る「最高の美肌・若返り効果」について、分かりやすく解説します！

..... 今月のコラム CHECK 

✦ 「タバコ顔」とは？

長年の喫煙でシワやたるみが深く進み、実年齢より老けて見える状態のこと

✦ 肌が枯れる 3 大メカニズム

①肌の酸欠 ②コラーゲン破壊 ③ビタミン C の大量消費

✦ 禁煙効果は即日スタート

わずか 1 日で肌の酸欠が解消し、数週間で血色が復活！

.....

1. 見た目年齢が急上昇する「タバコ顔」

医学の世界には、長年タバコを吸い続けることで現れる独特の老けて見える顔立ちを指す「スモーカーズフェイス（タバコ顔）」という言葉があります^[1]。

40 歳以上の男女約 900 人を調べた疫学研究によると、年齢や日光照射量などの影響を調整した上でも、タバコを吸う人は吸わない人に比べて深いシワができるリスクが男性で約 2.3 倍、女性では約 3.1 倍も高くなることが分かっています。^[2]

双子を対象にした有名な研究でも、「タバコを吸う人」と「吸わない人」では、同じ年齢なのに吸う人の方が明らかにシワが深く、肌がたるんで老けて見えることが実証されています。^[3]



2. なぜタバコを吸うと肌がボロボロになるの？

タバコの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素などは、お肌にとって大敵です。秋の乾燥した空気と重なると、お肌の老化は一気に加速してしまいます。

① お肌が「酸欠・栄養不足」になる^[4]

ニコチンには血管をギュッと縮める作用があります。タバコを吸うと顔の毛細血管が縮み、血液の流れが一気に悪くなります。お肌に必要な酸素や栄養が届かなくなるため、肌細胞が「酸欠状態」になり、カサつきやくすみにつながります。

② 肌のハリを守るコラーゲンを破壊してしまう^{[5][6]}

肌のハリや弾力を保つ「コラーゲン」ですが、タバコを吸うとお肌の中でコラーゲンを分解してしまう悪玉酵素（MMP-1）が活発化してしまいます。つまり、自らお肌のハリを溶かしているような状態になってしまうのです。

③ 美肌にかかせない「ビタミン C」が奪われる^{[7][8][9]}

タバコを吸うと、体の中に強力なダメージを与える「活性酸素（体のサビ）」が大量発生します。このダメージを消すために、大量のビタミン C がムダ使いされてしまいます。なんと「タバコ 1 本でレモン約 1 個分（約 25mg）のビタミン C が失われる」とも言われています。

3. 今日から禁煙！お肌はどうキレイに変わっていく？

「もう手遅れかも…」と落ち込む必要はありません！
タバコをやめた瞬間から、お肌の再生スピードは一気にアップします。



禁煙してからの時間	お肌のうれしい変化
数時間～1 日後	お肌の「酸欠」が解消！ ^[10] 血管が広がり始め、肌に必要な酸素と栄養が届き始めます。
数日～1 ヶ月	血色が良くなる！ ^[11] 顔の血流が戻り、土気色だったお肌に自然なピンク色が戻ってきます。
1 ヶ月～数ヶ月後	お肌の生まれ変わりが正常化！ ^[12] 古い角質がスムーズにはがれ落ち、くすみが取れて透明感が出てきます。「化粧ノリが良くなった！」と実感できる頃です。
9 ヶ月後～	平均 13 歳の若返り！？ ^[13]

	皮膚老化の各兆候（シワ、血管および色素沈着の状態、弾力性、明るさ、肌の質感）において平均約 13 歳 の若返りが認められています。
--	--

秋の乾燥対策として高価な化粧水や美容液を買うのも素敵ですが、タバコをやめることは、どんな高額な化粧品を使うよりも早く・確実に本来の美しい肌を取り戻せる「最高の美容法」です！



これを機会に、一緒に禁煙を始めてみませんか？



弊社が提供する「ascure 卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い3～6ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から6ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

★徳洲会健康保険組合では、現在、スマートフォンを使用した「オンライン卒煙プログラム」を実施中です。参加方法等は[こちら](#)をご確認ください。

◆ 注釈・引用文献（エビデンス）

[1]"Dermatological Manifestations of Smoking-Induced Oxidative Stress and Inflammation: A Multifaceted Analysis of Cutaneous Aging and Disease Progression", PMC (PubMed Central) (2024)
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12596177/>

[2] Ernster VL, Grady D, Miike R, Black D, Selby J, Kerlikowske K. Facial wrinkling in men and women, by smoking status. Am J Public Health. 1995;85(1):78-82.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1615259/>

[3]WebMD, "Ways Smoking Affects Your Looks" (Medical Reviewer: Lalitha Kadali, MD, MBBS, 2025)
<https://www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-ways-smoking-affects-looks>

[4]Lars Tue Sørensen, Stig Jørgensen, Lars J Petersen, Ulla Hemmingsen, Jens Bülow, Steffen Loft, Finn Gottrup, "Acute Effects of Nicotine and Smoking on Blood Flow, Tissue Oxygen, and Aerobe Metabolism of the Skin and Subcutis", Journal of Surgical Research, 152(2), 224-230 (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18468640/>

[5]C. Lahmann, J. Bergemann, G. Harrison, A. R. Young, "Matrix metalloproteinase-1 and skin ageing in smokers", The Lancet, 357(9260), 935-936 (2001)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11289356/>

[6]Akimichi Morita et al., "Tobacco smoke causes premature skin aging", Journal of Dermatological Science, 48(3), 169-175 (2007)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17951030/>

[7]A. Kallner, D. Hartmann, D. H. Hornig, "On the requirements of ascorbic acid in man: steady-state turnover and body pool in smokers", The American Journal of Clinical Nutrition, 34(7), 1347-1355 (1981)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7258125/>

[8]宮崎博隆, 「女性の肌状態と喫煙」, 『日本禁煙学会雑誌』, 4(4), 109-114 (2009)
http://www.nosmoke55.jp/gakkaisi/200908/gakkaisi0908_109.pdf

[9]W. J. McCormick, "Vitamin C and Human Health", Orthomolecular Medicine Studies (1950s)
<https://dokumen.pub/orthomolecular-medicine-vitamin-c-the-real-story-the-remarkable-and-controversial-healing-factor-1st-edition-159120223x-9781591202233.html>

[10]World Health Organization (WHO), "Health Benefits of Smoking Cessation" (2020)
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>

[11]Cho Y. H. et al., "Changes in skin color after smoking cessation", Korean Journal of Family Medicine, 33(3), 105-109 (2012)
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3383505/>

[12]L. Yin, A. Morita, T. Tsuji, "Alterations of extracellular matrix induced by tobacco smoke extract", Archives of Dermatological Research, 292(4), 188-194 (2000)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10836612/>

[13]Riccarda Serri, Maria Concetta Romano, Adele Sparavigna, "Quitting smoking rejuvenates the skin: results of a pilot project on smoking cessation conducted in Milan, Italy", Skinmed, 8(1), 23-29 (2010)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20839421/>