

ちょっと考えて！
たばこのこと！

●たばこは若さと美しさの大敵！

たばこに含まれるニコチンが皮膚の血行障害を起こして、シミやシワを増やし、お肌のハリがなくなります。歯グキの色も悪くなってしまいます。

喫煙した
場合



喫煙しなかった
場合



22歳の双子が40歳になった時の写真です。(特殊メイク)

(出典：イギリス BBC)

●若い時から吸っているとがんになりやすい!?

たばこは、肺がん、咽頭がんなどの原因になります。若い人の細胞は、発がん物質によるダメージを受けやすく、15～19歳で喫煙を始めた人の肺がん死亡率は、非喫煙者のなんと5.5倍です。



●もし、妊娠した時に吸っていたら・・・

妊娠中のたばこは、お腹の赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。静岡県が行った調査では、妊娠がわかった時に、5人に1人がたばこを吸っていました。妊娠がわかるのは4～8週目。それまでに、赤ちゃんの体の重要な部分が作られるので、「妊娠したら禁煙」より、「妊娠する前に禁煙」しましょう。



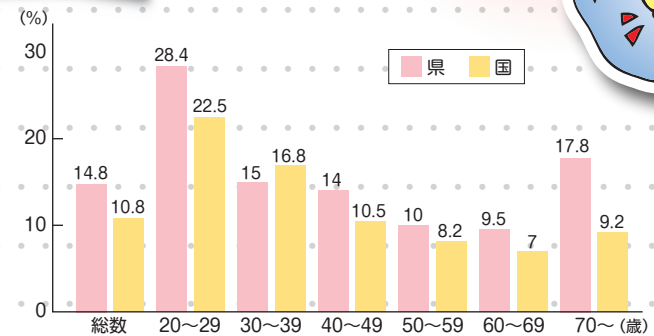
ちょっと考えて！
やせのこと！

●やせ・・・自分は太っているって思い込んでない？

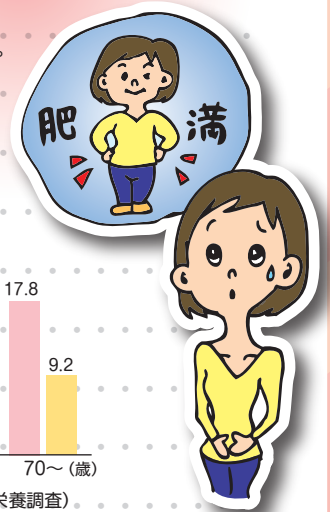
やせているのに、自分は太っていると思い込んでいる女性がたくさんいます。無理なダイエットは、自分だけでなく、赤ちゃんにも重大な影響が出ます。やせすぎの妊婦さんから生まれた赤ちゃんは将来、生活習慣病にかかりやすいと言われています。

※静岡県の20歳代女性のやせの割合は、全国平均より多くなっています。

女性のやせの割合



(資料：平成20年県民健康基礎調査、平成20年国民健康・栄養調査)



●適正体重の考え方

20歳の頃の体重が理想体重の1つなんだって。BMIの計算式で確認してみてね。

< BMI の計算式 >

$$\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

< 判定 >

18.5 未満	やせ
18.5 以上 25.0 未満	基準値
25.0 以上	肥満

