

タバコをやめて、心も体も美しく！

タバコをやめて、心も体も美しく！

～はじめに～

はじめまして、エステティックサロン応援企業を運営するコネクションズの古屋亮と申します。弊社は女性や男性を美しくすることを仕事にしているエステサロンさんに広告宣伝やコンサルティングを行っている会社です。つまり「美と健康」をお客さんに提供するサロンさんを応援する企業です。

私は二年半前まで喫煙者でした。5年前には禁煙に失敗し、周囲にやめたと公言した手前、一人隠れてタバコを吸っていたこともあります（苦笑）

タバコをやめる前のことを今でもはっきり覚えています。「タバコやめるの怖いな…」。喫煙者にとってたばこをやめるって怖いんですよね。「無くて普通に生活できるかな？」「パニックになるんじゃないか？」「やめられなかったら、意志の弱い人間だと思われる…」「休憩時のタバコがないとリラックスできないんじゃないか？」など。

やめて感じたのは、「やめて良かった！」ということ。そして、やめる前に持っていた不安は全てなかったということです。だからこそ喫煙者に「怖がらずにやめてほしい」「タバコの呪縛から自由になってほしい」と思います。

「美しくなりたい！」「健康でいたい！」と願うエステに通うお客様にも喫煙者はいます。いくらエステにお金と時間を費やしても、その効果を喫煙は間違いなく奪っていきます。美意識の高いエステ通いの方や、美の提供者であるエステサロン関係者の方には、尚更タバコをやめて美を手に入れてほしいと思っています。

そこで、私の考えに御賛同頂いたカリスマ禁煙コーチ「山崎裕介先生」とタッグを組み、禁煙をサポートすることといたしました。

山崎先生は5年間で755人以上を禁煙成功させ、その成功率は実に95.3%を誇る日本屈指の禁煙コーチです。

この出会いが、あなたがノンスモーカーになるきっかけになることを願っております。



禁煙コーチ山崎裕介先生

タバコが私たちに与える影響を整理し、再確認してください。そしてタバコをやめることでどれだけ素晴らしい未来が待っているのかをイメージしてください。

タバコの無い生活は本当に快適です。精神的に、経済的に、肉体的に。そして何より美容のために。タバコをやめて、心も体も美しくなりましょう！



コネクションズ代表 古屋亮

タバコをやめて、心も体も美しく！

§1 タバコと美容

女性であれば誰もが「いつまでも若くいたい！」と思っているでしょう。男性だって同じです。ハリがあり、艶があり、シミやシワが少ない健康的な肌は、若々しさを与えます。

キレイな肌でいられれば、恋愛や婚活、仕事や趣味の活動などに積極的にいられます。なぜなら、外見の若々しさが自信につながり内面までも若々しくアクティブにするからです。

では、喫煙はキレイな肌にとって有害なのでしょうか？ 答えは…、もちろん YES です。

喫煙していれば、いくらこまめにお手入れしていても、その効果は半減してしまう可能性が高いです。

主な理由は 2 つあります。

一つは「喫煙は肌の温度を下げる」ということです。

一説では、タバコを吸うと肌の表面温度が2度から5度程度下がる、とされています。そして、肌の表面温度の回復に要する時間は70分間かかる場合もあります。

喫煙は肌の温度を下げ、そして血行も悪くし、肌に悪影響を与えてしまいます。例えば、乾燥肌になりやすかったり、シワが出来やすくなったり、肌色が悪くなったりしてしまう特徴があります。

実年齢以上に肌が疲れている、または最近肌のハリが無くなってしまった、と感じていませんか？禁煙に成功された方のコメントでよくいただく内容が、「禁煙してからニキビや吹き出物が減った」「肌の手入れが簡単になった」「化粧のノリが良くなった」などです。そのようなコメントを頂くたびに、禁煙は美容に効果てき面だと痛感します。

理由の二つ目は「ビタミンCを破壊する」ということです。

タバコは美容に不可欠なビタミンCを破壊します。ビタミンCは肌に潤いやハリを与えます。そしてメラニン色素の沈着を防ぎます。ビタミンCが不足するとどうなるか？ 肌が荒れやすくなる、乾燥しやすくなる、肌が黒ずんでしまう、シミが目立ちやすくなる、そばかすが目立ちやすくなる、など様々な悪影響を及ぼします。

喫煙者とノンスモーカーとの血中のビタミンCを比較するとおおよそ2倍の差があるそうです。その為、喫煙者がノンスモーカーと同レベルの美容対策を実現するにはノンスモーカーの2倍以上のビタミンCを摂取する必要があります。

では、私は喫煙者だからノンスモーカーの2倍のビタミンCを摂取しよう、と思っても普段の生活の中で2倍摂取するのは大変です。食生活が偏り、現実的にはサプリメントの併用も必要になり、自然な生活とは程遠くなります。

ビタミンCを2倍摂取するという、困難で不自然な行動をしなくても、禁煙をすれば合理的に解決できます。

禁煙は「美と健康」を手に入れられ、まさに一石二鳥です！

タバコをやめて、心も体も美しく！

§2 痩身

一昔前、ヨーロッパに限らず世界の一流といわれるモデルの方たちは病的に痩せて顔も青白く、私から言わせれば非常に不健康なイメージがありました。またそのようなモデルさんが重宝がられていた傾向は実際にあったと思います。そんな体形を維持するために彼女たちはタバコを吸っていると公言し、実際にタバコを吸っている彼女たちの光景が映像等で紹介される機会も多かったように思います。

ところが最近のモデルさんを見る限り、非常に健康的でしっかりした体形を保ち、内からみなぎるパワーを感じさせる！あなたもそう感じたことはありませんか？

そうなんです。未だに「タバコを吸うと太ってしまうのではないか？」こんな心配の為に、中々禁煙に踏み切れない方も中にはいらっしゃるのではないのでしょうか。

そのあなた！如何ですか？タバコを吸うと痩せる？！はたして、本当でしょうか？？

タバコを吸うことにより、ニコチンが肺から血中に取り込まれると、体にとって毒物であるニコチンは肝臓で処理・分解されます。その際、肝臓で使われるエネルギーが、タバコ1本あたり約10kcal。これがタバコ1箱分の20本となると10kcal×20本=200kcal。ごはん約1杯分に相当するエネルギーです。

ニコチンは、褐色脂肪細胞と呼ばれる余分な脂肪を燃焼させる細胞を活性化し、エネルギー消費量を高めるという報告もあります。またニコチンは、脳に働きかけて、食欲を低下させる働きもするため、これらのことだけ見てしまうと、ダイエットするときはタバコを吸った方が良いのではないかとタバコを止めると太ってしまう！と誤解する方もいらっしゃるかもしれません。

タバコを吸うと、ニコチンの血管収縮作用で、体表温度が1度～2度低下するといわれています。体温が1度低下することにより、基礎代謝（何もしなくても使うエネルギー）は約12～13%低下するといわれています。

これは、血流が悪くなるということも勿論ありますが、本来はエネルギーとして使われる筈だった栄養素や酸素が体の隅々まで届きません。また、届かない分はどこへ行くかというと、内臓脂肪として蓄えられることもあるのです。

蓄えられた方の内臓脂肪は、ウエストサイズに直結します。そして、細胞に十分な栄養と酸素が届かないと、体はエネルギーが作り出せずに冷え性になりやすくなります。体の冷えと血行不良は、セルライトの大きな原因となります。

そのため喫煙で多少体重が減ったとしても、実はウエストにくびれのないずん胴体型、セルライトがたくさんついた下半身になりやすい傾向があるのです。

タバコをやめて、心も体も美しく！

何と女性の強敵セルライトの原因が喫煙にあったとは！！

更に、ニコチンは肝臓で処理されるときに、中性脂肪や悪玉コレステロールを血液中に放出します。そのため、高脂血症、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病リスクを高めてしまうことにもなります。

また、タバコによって失われるビタミンCも重要です。ビタミンCは、体内でコラーゲンの生成を助けてお肌や血管壁を健康に保つ働きをします。

コラーゲン組織のしっかりしたお肌は、シワができにくく、若々しいハリを保てるのですが、この美容にとっても大切なビタミンCも、タバコ1本につき約25～35mg失われます。

この、壊されたビタミンCを取り戻そうと、果物やビタミンC入り清涼飲料を飲んでしまっても、すぐにタバコで消費されるエネルギーを帳消しにしてしまうでしょう。

また、果物でビタミンCを取ろうとすると、果物に含まれる果糖が血液中の中性脂肪を増やす傾向にあるので、さらに内臓脂肪を増やす傾向にあります。

喫煙で体を痛めつけて体重を落としたとしても、決して美しく痩せられるわけではあり
ません。美しいプロポーションや綺麗なお肌を手に入れたいならば、タバコと縁を切ってし
まうことが近道です。

このように、私の禁煙セミナーでタバコをやめた管理栄養士のTさんは、栄養指導でも禁煙をすすめています。

§3 喫煙と不妊

(女性不妊)

イギリスの調査では、避妊を中止してから5年以上妊娠のない比率が、非喫煙女性では5.4%なのに対し、喫煙女性では10.7% (2.0倍) という結果でした。アメリカの調査では、避妊を中止してから1年以上妊娠のない確率が、非喫煙女性に比べて喫煙女性は3.4倍になりました。

喫煙すると、卵管末端で卵子をとらえる能力が低下し、卵巣の排卵機能が低下し、体外受精の際にも喫煙女性から採取された卵は非喫煙女性から採取された卵より受精率が低く、さらに喫煙による子宮内膜血流低下から子宮性不妊症も発生し、着床しにくいことが報告されています。

妊産婦死亡率も喫煙と関係があり、1万人当たりの妊産婦死亡の発生率は妊娠に気づいて禁煙した喫煙者で1.47倍、喫煙継続者で2.30倍になります。

妊婦の喫煙と流産の関係については1日20本以上の喫煙によって流産リスクが1.7倍になるなどの報告があります。 ※(出典) 洲本市禁煙支援センター

タバコをやめて、心も体も美しく！

（男性不妊）

男性が喫煙すると精子の数が13～17%ほど減少し、精子の運動性が低下し、頭がないなど異常な形をした精子の出現頻度が増え、男性不妊の原因になります。また、妊娠しても、子宮内で異常な胎児発育が起こり、流産や先天奇形などリスクが増加します。※（出典）洲本市禁煙支援センター

§4 メンタルヘルス

タバコを止めると精神的に不安感がなくなり心にゆとりが生まれます。また、金銭的にも日々の410円のタバコであれば、一日ひと箱で月に12,300円節約、440円のタバコであれば13,200円節約でき、金銭的な余裕が生まれます。

いくつか、タバコをやめたことによる精神的な健康状態が良好になった事例、つまりメンタルヘルスが改善したお話をします。

- タバコ代が不要になり、金銭的ゆとりが生まれた
- 喫煙場所をせわしなく探レイライラすることから解放された
- タバコ臭くなくなり、周囲ににおいを過敏に気にすることがなくなった
- 喫煙により子供や周囲の人への悪影響を気にすることがなくなった
- ノンスモーカーとの食事の際に「喫煙席でもいい？」という必要がなくなった。
- 深夜のタバコ切れに不安を覚え、コンビニに行く必要がなくなった
- 肌がキレイになり若々しさを取り戻し、自信が持てた

★タバコをやめると不安感・ストレスがなくなる！

タバコをやめようとするときに、禁断症状以外にも様々な不安を感じます。その様々な不安についてお話する前に、何故タバコを吸う人だけがイライラしたり、ソワソワして落ち着かない感じを抱くのかという疑問が残ります。

まずは、簡単にこの仕組みを説明しておきます。この仕組みは何年も前から公表されているので、禁煙を志している方の中にはご存知の方も多いと思いますが、念のため。

私たちは、日常生活を送っている中で様々な感情の変化を感じています。その感情の変化に対応している脳内物質の一つにアセチルコリンという脳内物質があります。アセチルコリンは、自律神経の副交感神経を刺激してドーパミンとかセロトニン等の物質を活性化しやる気とか落ち着き等の感情をコントロールしています。そして通常アセチルコリンは体内で常に作られています。

ところがこのアセチルコリンを受け取る神経細胞の受容体が、タバコに含まれるニコチンと酷似しているためタバコを吸うとニコチンがこの受容体に入り込みます。タバコを吸う

タバコをやめて、心も体も美しく！

という行為を何度も繰り返すうちに、ニコチンがアセチルコリンの代わりになるため徐々にアセチルコリンが体内で作られなくなってくるのです。

アセチルコリンが作られなくなると、どうなるでしょう？タバコを吸ってニコチンを補給した時だけ、ドーパミンやセロトニンが活性化することになります。最後に吸ったタバコのニコチンは、約30分で半分になります。その後、倍々の割合で対外に排出されるといわれています。

既にアセチルコリンは作られなくなっており、その上ニコチンもなくなるとどうなるか。副交感神経が活性化されず、ドーパミンやセロトニンが旨く出てこなくなります。だから、イライラ、ソワソワしてくるのです。

言わば自立神経失調症や軽いうつに近い状態になってくるのです。

しかし、タバコを吸った直後だけは、この状態から解放されてもとの状態に戻るのです。そして、再びニコチンが抜けていくと、徐々にイライラ、ソワソワという微妙な不快感を受けるようになります。

何故タバコを吸い続けるか？

それは、体内でアセチルコリンが作られなくなった為に、副交感神経を活性できなくなって自律神経失調症のようになっているから、イライラしたり不安を覚えるようになっていきます。

元々タバコを吸うことでアセチルコリンが作られなくなり、常に軽い不快感を受けるようになっていますが、タバコを吸って、ニコチンを摂取した時だけその不快感が消えて、元の状態に戻っています。

つまりタバコが作り出した軽い不快感を、タバコを吸って瞬間だけその不快感を消している。この行為を繰り返しているに過ぎないのです。

しかしアセチルコリンは作り出さなくなっているから、この不快感はずっと続きます。では、この状態をどうすれば、打破できるのでしょうか！

答えは簡単です！！

タバコを吸わずにニコチンを摂取しないようにすれば、再び体内でアセチルコリンが作られるようになります。これで、もうイライラや不安を感じなくなり、全て元通りになってめでたしめでたしとなるはずですよ。

ところが実際はそう旨く行かないところが、タバコの厄介なところなのです。

私の禁煙セミナーには、様々な方が参加されます。

以前、くも膜下出血で意識不明になって病院に入院されていた方がいらっしゃいました。その方は20日間意識不明で眠り続けた後、幸いにも意識を取り戻されたのです。そして意識を取り戻した時、何を一番に感じたか？

「タバコを吸いたい」だったそうです。

20日間タバコを吸わずにいると、当然体内でアセチルコリンは作られるようになってタ

タバコをやめて、心も体も美しく！

バコ自体が作り出したイライラする不快感は、感じなくなっているはず。その上、2ヶ月間入院してタバコを全く吸っていないのです。それなのに意識が戻ってから退院するまで、毎日タバコを吸いたいと感じ続けたとおっしゃっていました。

タバコを吸わずにニコチンを摂取しないのでアセチルコリンが体内で作られるようになったにもかかわらず何故ずっとタバコを吸いたいと感じたのでしょうか？

ここまでくると、もうニコチンは単なるきっかけに過ぎないとおわかりになるでしょう。

§5 お金の有効活用

タバコを吸うことで、出費はかさみます。単にタバコ代だけでなく、喫煙をする場所を確保するための喫茶店代もバカになりません。コーヒーが飲みたいわけではなくても、喫煙者は頻繁にお店に入ります。

生活がピンチの時でも、依存症になっているタバコ代は減らせないので、そんなときは食費をきりつめる場合が多いようです。わびしいものです。

20歳から70歳までの50年間タバコを吸い続けた場合、タバコ代とタバコを吸うことによって生じる諸費用（医療費やコーヒーなどの嗜好品費）の総額は、1600万円前後になります。

単なるタバコ代だけでも、一年分で、ブランドのバッグが買える値段です。エステにも行けます。10年分では、車を買えてしまいます。一生のうちには数百万円にもなります。
タバコを吸わなければ、もっと有意義なものに使えるのです！

タバコをやめて、心も体も美しく！

タバコをやめれば、心も体も美しくなれます！
さあ、次に美しくなるのは、あなたです！

タバコをやめて、心も体も美しく！

★講師紹介



禁煙セミナー.com (旧BLIC禁煙セミナー)

95.3%の成功率！タバコをやめるのは簡単です！



山崎裕介

2006年7月から禁煙セミナーを開始し、5年間で755人以上を禁煙成功に導いたカリスマ禁煙コーチ。

元ヘビースモーカーだが、禁煙に成功して15年。経験と積み重ねた実績で、喫煙者に心理的負担をかけない禁煙カウンセリングに定評がある。卓越した理論と成功実績により、NHK や東京 FM などマスコミからも注目を浴びている。

★メディア掲載



雑誌 President
2011年8月29号に
掲載されました。



雑誌「女性自身」
2010年3月23日号の
取材を受けました。



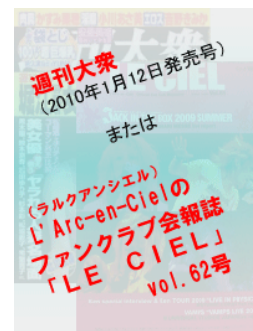
NHK 番組「おはよう日本」へ
出演致しました。
(2010年9月24日)



雑誌「週刊大衆」
2010年1月25日号の
取材を受けました。



パンクブーブー出演の FM 番組
TOKYO FM「4ROOMS」
へ出演。(2010年6月1日)



L'Arc-en-Ciel(ラルクアンシエル)
のファンクラブ会報誌
「LE CIEL」vol. 62号

タバコをやめて、心も体も美しく！

エステ業界とカリスマ禁煙コーチとの 夢のコラボ！

禁煙セミナー.COM

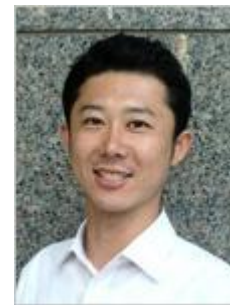
山崎裕介先生



×

コネクションズ

代表 古屋亮



禁煙治療法の第一人者である山崎先生が
成功者755人以上の実績に裏付けられ
95.3%の禁煙成功率を誇る、禁煙セミナーを行います。
精神的・経済的、健康や美容の不安などから解放され、
「心も体も美しく」あなたの人生は激変します。

<コネクションズ スペシャル特典！>

①通常価格 29,800 円⇒特別価格 24,800 円

②返金保証！ ※3 か月間で2 回再受講することが条件です。

⇒まずは、お気軽にお問い合わせを！

コネクションズ合同会社

<http://www.esthe-connections.com/> info@esthe-connections.com

〒220-0005 神奈川県横浜市西区南幸 2-16-1

tel 045-624-9232 fax 045-624-9246