



Japan Society for Tobacco Control

日本禁煙学会

<http://www.jstc.or.jp/> E-mail [desk@nosmoke55.jp](mailto:desk@nosmoke55.jp)  
〒162-0063 東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201  
Tel 03-5360-8233 FAX 03-5360-6736

2019年3月1日

## 禁煙で、喫煙による Black Lip をお救いください

受動喫煙で Black Lip になっている人には、知らせてあげましょう

一般社団法人 日本禁煙学会理事長 作田 学

喫煙者とりわけヘビースモーカーは、舌がん、食道がん、乳がん、子宮頸がん、肺がんなど各種のがん、脳卒中、心筋梗塞、アルツハイマー病などおよそ 50 を超える疾患に高率になりやすくなります。

ヘビースモーカーであるかどうかは簡単にわかります。それは下口唇を健常者と比較することです。これはテレビの画面をちょっと見るだけでもわかります。

喫煙者の口唇は徐々に黒くなっていきます。これをブラック リップと呼んでいます。が、タバコ唇、smoker's lip とも言われています。(白人、東洋人で見られやすい)

<https://www.amaskincare.com/smoking-and-your-lips/>

<https://www.dermnetnz.org/topics/smoking-and-its-effects-on-the-skin/>

口紅を使う女性の場合でも、バックの黒い色が見て取れますし、金属粉を使った口紅の場合はエッジの黒さがかえって目立つこともあります。

また、禁煙をすると内側から徐々にきれいなピンク色に変わっていきませんが、それには数年がかかります。受動喫煙でも毎日タバコ煙に接していると、ヘビースモーカーの半分程度のブラック リップになってしまいます。

唇が黒い人を見つけたら、その人が健康な生活を送れるように、禁煙をするようにお願いしてください。それが本当にその人を大切に思うことなのです。

また、加熱式タバコに変えるなどとは言わないでください。加熱式タバコに入っているニコチンが脳梗塞、心筋梗塞を生じるだけではなく、肺、頭頸部、胃、膵、胆嚢、肝、大腸、乳腺、子宮頸部、膀胱、腎などにがんを生じることが想定されているからです。(Nat Rev Cancer,14:419,2014)

[https://www.nature.com/articles/nrc3725.epdf?no\\_publisher\\_access=1&r3\\_referer=nature](https://www.nature.com/articles/nrc3725.epdf?no_publisher_access=1&r3_referer=nature)

また、ブラック リップの成因にニコチンが大きく関わっているからでもあります。

## ブラック・リップ

非喫煙者の下口唇（男性）

喫煙者の下口唇（男性）



口絵 1 喫煙者の口唇の色の变化

（提供：作田 学 氏）

喫煙者の口唇、特に下口唇は黒く変色することが知られている（ブラック・リップ）。これはニコチンによるメラノサイトの刺激、ニコチンによる血管収縮、その他、不明の因子が原因として推定されている。

禁煙すると2～3か月で内側から赤味が出てくるが、ある程度変色の進んだものは黒いままのこともある。また、重度の受動喫煙を受けていた場合も下口唇が黒く変色することもある。

ただし、アトピー性皮膚炎でも下口唇が黒くなることが知られている。

\*プライバシー保護のため、また比較しやすいように形を一定にトリミングし、下口唇のみの提示にした。

また、上記写真は各年代とも同一人物ではないため、下口唇の色、黒色変化には個人差がある。

南山堂「禁煙学」第3版より