



糖尿病

ワンポイントアドバイス

## 「禁煙のススメ」



2010年10月よりタバコ税が増税され、禁煙した人が喫煙者の12.8%に上ります(調査会社「クロス・マーケティング」によるアンケート調査)。しかし、禁煙から1カ月で「禁煙をあきらめた」が20%おり、禁煙の難しさを改めて裏づけています。

### <タバコの害>

タバコを吸うことで日本では年間11万人以上が死亡しています。非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率は男性の場合全死因で1.3倍です。その詳細は、がんでは1.7倍(喉頭がん32.5倍、肺がん4.5倍、食道がん2.2倍など)、肺気腫などの呼吸器疾患では1.8倍、心筋梗塞では1.7倍高くなります(平山雄氏データ1990年)。タバコを吸うと肌にはりが無くなり、しみやそばかすが増え、歯にヤニがつき、老化が促進します。また、家族や職場にタバコを吸う人がいるとタバコを吸わない人も病気になり、日本では年間1万人が受動喫煙で死亡しています。喫煙による煙に含まれるさまざまな有害物質(タール、ニコチン、一酸化炭素など)は、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙よりも、吸っていないときに立ち昇る副流煙により多く含まれます。

### <禁煙の仕方>

タバコの本数を減らす方法は失敗のもとです。ライターや灰皿を処分し、身近な人に禁煙宣言をするなど

気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり断煙しましょう。ニコチン依存症のある人では、吸いたい、集中できない、イライラする、眠気が強いなどの離脱症状が現れます。ピークは3日目くらいまでで、禁煙開始後2~3週間ほどでおさまります。つらいときには、深呼吸・水を飲む・ストレッチ体操などで気をそらしましょう。依存度が高い人は離脱症状が強くなるため、ニコチンガムやニコチンパッチ、内服薬(バレニクリン)などの禁煙補助薬を使うことで症状を和らげることができます。

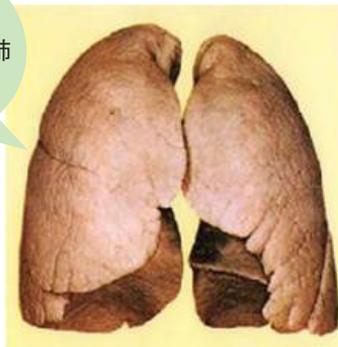
### <体重増加対策>

禁煙すると、数年後には4~5kgくらい体重増加がみられますが、5年後には3kg弱の体重増加で安定します。禁煙後の最初の3年間に糖尿病のリスクが最も高まるといわれています。体重増加の原因は①ニコチンによる代謝亢進が無くなる②喫煙による内臓脂肪蓄積が禁煙後も半年間は進行する③ニコチン離脱症状として、また、味覚と消化機能が改善して食欲が亢進する、などが考えられます。対処法は、禁煙補助薬の使用と、禁煙後の早い時期から運動するなど、身体活動量を増やすようにしましょう。食事制限は喫煙要求を高める可能性があるため、禁煙が安定するのを待ってから行うのがいいでしょう。

(内科 荒木里香)

参考資料:「タバコについて考えてみませんか?」  
社団法人 日本呼吸器学会

非喫煙者の肺



喫煙者の肺



財団法人 健康体力づくり事業財団「禁煙セルフヘルプガイド」より

★1月の外来糖尿病教室はお休みです。