



今こそ禁煙を!!

まずはご自身でできる取り組みを!!

禁煙のための6か条

1. 加熱式タバコへの変更はNG
2. 期日を決めて一気に禁煙を開始する
3. 禁煙外来を利用し、上手に禁煙する
4. 喫煙と結びつく生活パターンを変える
5. 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
6. 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水やお茶を飲む・体操・歯磨き
 - 野菜を多くし、カロリーオーバーにご注意を



禁煙外来を活用し負担減!

禁煙外来のメリット

- 医師の指導と薬で無理なく取り組める
- 一人で禁煙するよりも成功率が高い
- 一定の条件を満たせば健康保険の対象となり、費用負担が抑えられる



参考文献・資料

- 「厚生労働省e-ヘルスネット」 執筆者: 中村正和(公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-03-004.html>
- 一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム 糖尿病の方は「禁煙を!」
<https://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

糖尿病と喫煙

について



禁煙で糖尿病のリスクは下がります!



そもそも糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は初期段階には自覚症状がないまま進行していく病気です。しかし、高血糖状態を放置しておくと神経障害による痺れや血管の動脈硬化から腎症、網膜症による失明などの合併症を引き起こします。喫煙しているとこれらをより加速させます。さらに重症化すると、脳卒中や心臓病などにより命に危険が及びます。

糖尿病と診断される基準は以下の通りです。



■血糖値・Hba1cの判定基準

空腹時血糖 随時血糖 【mg/dℓ】	HbA1c 【%】	判定
100未満	5.6未満	適正
100以上 126未満	5.6以上6.5未満	要保健指導
126以上	6.5以上	要治療

■尿糖の判定基準

尿糖	判定
(-)	異常なし
(±)以上	軽度異常

糖尿病の三大合併症

■糖尿病網膜症 ■糖尿病腎症 ■糖尿病神経障害

放っておくと
確実に進行します！



糖尿病と喫煙の関係

たばこを吸うと糖尿病にかかりやすいことが国内外の多くの研究によって明らかにされています。

たばこを吸う人は、糖尿病に関する他の要因(BMI、身体活動、飲酒など)を調整しても、糖尿病に**1.4倍**かかりやすいことが報告されています。また、喫煙本数が多いほど、糖尿病になりやすく、禁煙した人ではリスクの低下がみられています。

喫煙すると糖尿病になりやすいのは、喫煙が「交感神経を刺激して血糖を上昇させる」と「体内のインスリンの働きを妨げる」という2つの作用が関係していると考えられています。



しかし、禁煙することによって糖尿病の発症を防ぐことができます。特に、現在糖尿病治療中の方であれば、禁煙によって重症化を防ぐことができます。



禁煙すると メリットが沢山あります！



1 免疫力アップ

免疫には、免疫細胞が直接細菌やウイルスを攻撃する免疫と、抗体を作ることで対抗する免疫の2つがあります。喫煙は両方の免疫を低下させますが、禁煙することにより改善します。

2 心臓血管死の危険性の低下

禁煙と同時に心臓血管死の危険性が低下していきます。さらに体重増加を抑えた方ほど効果が大きく見られます。

3 その他の病気や合併症リスクも低下

喫煙は様々ながん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、脂質異常症やぜんそくの状態を悪化させます。禁煙することで病気のリスクも減ります。

4 経済的負担の減少

1日1箱約500円として、1か月で15,000円、1年で約18万円も節約できます！！

5 肌の老化・薄毛の防止

血管の収縮の機会が減り、血流が改善されることで、肌の老化・薄毛の防止になります。

