



第58回 禁煙後の体重増加と死亡リスク

▼禁煙後の体重増加の問題点

禁煙は健康によいことは明白で、死亡率や病気の発生率を減らすことはわかっている。一方で、多くの禁煙経験者が経験するのは、禁煙後の体重増加である。それまでの喫煙が体にダメージを与えていたことの裏返しでもあるが、禁煙すると「口が寂しく、ついつい食べてしまう」「食事のおいしさが、わかるようになり食欲が増す」という人も多く、太ってしまう。禁煙後の体重増加を気にすると、禁煙の意欲が減ってしまい、また肥満がもとでおこる糖尿病、心臓病になりやすくなるのでは、と心配する人もいると思う。最近、それに対する答えを出すような研究結果が発表された。

▼過去の大規模研究を統合

この研究は、米国の男女を含む3つの大規模追跡研究を統合したもので、対象者の喫煙状況とその変化、体重の変化とその後の総死亡、心血管死(心筋梗塞による死亡)、糖尿病(2型糖尿病)の発生の関係を分析したものである。禁煙後の体重変化は、体重増加なし(不变および減少)、0.1～5.0kgの増加、5.1～10.0kgの増加、10kgを超える増加に分類して分析している。この研究に参加した対象者(喫煙者や禁煙者)の平均年齢は52.2～56.1歳、平均BMI(体格指数)は23.4～26.4であったので、日本人とそう違わない。

▼禁煙者の死亡リスク

禁煙者では、禁煙後の体重の変化の程度にかかわらず、一時的な死亡リスクの増加は認められなかった。すなわち、禁煙後に体重が増えても、死亡率が増えることないという。喫煙者と比較した心血管死も体重が増えた群でも、増えることはなく、減少幅の大きさもかわらなかった。心筋梗塞死亡率も上がりず、喫煙者に比べると低い状態が体重増加者にもみられるということである。心血管死リスクは禁煙後10～15年下がり続け、総死亡リスクは、禁煙後5～7年下がり続けたという。

▼禁煙者の糖尿病発生リスク

体重の増えた禁煙者は一時的に糖尿病の発生リスクが喫煙を続けた者に比べるとあがる。禁煙後5～7年時まで体重増加に比例して上がり続け、その後下がってきたという。体重増加のない禁煙者では、リスクの増加はなかった。

▼食べたくなる時の対処法

まず体重増加の仕組みを知ることである。タバコから摂取していたニコチンの影響がなくなるのが1つの理由である。ニコチンには、食欲を減退させる作用があるか

らだ。ニコチンの薬物作用により血管が収縮し、消化器官に血液が十分に行かず、働きが鈍るのも太らない要因である。食欲の増進は、消化器の回復とも考えられる。ニコチンは、舌にある味蕾(みらい)という味を感じる細胞の働きを低下させ、味を感じにくくさせる作用があるため、タバコを止めると、味蕾の機能が回復し、食事がおいしく感じるようになる。イライラして何か食べてしまうのは、それまでのニコチン依存状態からのニコチン切れによるイライラだと認識することが大切である。ニコチンに支配された生活からの脱出過程と考えるのである。

一般的な肥満予防として、規則正しく3食食べる、腹八分目ですます、よくかんで、ゆっくり食べる、低カロリーの食品を多くとる、濃い味付けをしない、油料理を減らす、アルコールはひかえる等がある。禁煙者によくある口さみしさをしのぐには、身近に食べ物を置かない(特に間食になるようなもの)、水やお茶を飲む、ローカロリーで噛む回数が多い物を食べる(ガム・昆布・するめなど)、歯を磨いてリフレッシュする、深呼吸をしたり、遠くを見たりして気持ちを落ちつかせる、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をする、体重を毎日測り記録する、毎日の食事記録を取る、机の引き出しなどの整理整頓等黙々できる単純な作業をする、プラモデルやジグソーパズルの制作のような時間がかかり集中できる作業をする等が効果的だと言われている。

いずれにしても、少々の体重増加を心配しすぎないことが大切である。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)