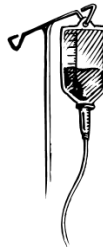


糖尿病の方は「禁煙を！」



① 糖尿病におけるインスリン分泌

糖尿病はインスリンという血糖値を下げるホルモンが分泌されづらくなったか、その効きが悪くなった状態です。血糖値が高い状態が持続し、全身の血管の障害が起こります。目・腎臓・神経・心臓疾患や脳卒中、肺炎などにかかりやすくなります。



② 喫煙はインスリンの効きを悪くします

喫煙は、膵臓から分泌されたインスリンの効きを悪くすることが判明しています。効きが悪いことで、膵臓は「さらに働くことを要求され」、徐々に疲れインスリン分泌能が低下していきます。



③ 喫煙は糖尿病の発生率を高めます

喫煙者は、非喫煙者に比べて、糖尿病の発生が 1.5~2 倍多いことが分かっています。受動喫煙だけでも、糖尿病の発生が 1.5 倍多いとする研究もあります。



④ タバコ煙には 5300 種類の化学物質が含まれており、70 種類の発がん性物質が入っています

ご存知ですか、タバコの成分

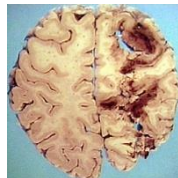
タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

⑤ 糖尿病の方が喫煙する「危険」

糖尿病の方が喫煙することは大変危険です。動脈硬化の進展を促進し、心臓血管死のリスクがさらに確実に高まります。(写真：脳梗塞肉眼像)



⑥ 禁煙すれば、危険性は下がります

糖尿病で喫煙される方が禁煙すると、心臓血管死の危険性は低下を始めます。10年で非喫煙の糖尿病の方と同等になるという研究もあります。体重増加を抑えた方ほど効果は大きく見られます。

⑦ 喫煙は他の悪影響も・・・

喫煙は、様々ながん、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。

⑧ 喫煙は経済的にも負担・・・

1日わずか1本の喫煙でも、年間1万円の出費。10年間で1本あたり10万円が節約できます。

⑨ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 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
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
 - 野菜を多くし、カロリーオーバーにご注意を
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ!

禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集

