

メタボと言われたら「禁煙を！」



① メタボとは？

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）は内臓脂肪症候群とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を言います。お腹の中に内臓脂肪が蓄積し、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの異常を複数合併した状態です。たとえ1つ1つの状態は軽度であっても異常な状態が重なることにより、心臓病や脳卒中の危険性が高まっていきます。



② 喫煙はメタボをおこします

喫煙はメタボの発生リスクを20～70%高めることが判明しています。味覚の低下に伴いより刺激の強いものを求める食生活や肥満に関わる体内の因子への影響もあると思われます。



③ 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
✓ダイオキシン	ごみ焼却から出る猛毒



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

④ メタボの方が喫煙する「危険性」

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などの異常を2つ以上持ち、さらに喫煙をされる方は心臓病や脳卒中などの発生の危険性が高まります。たとえば、心臓病死の危険性は、喫煙をせずに危険因子のない人と比べて約6倍に高まります。（写真：EUタバコパッケージ）



⑤ 禁煙すれば危険性は下がります

喫煙されている方が禁煙をされると、心臓血管死の危険性は低下を始めます。研究では概ね5～10年で喫煙しなかった同様の状態の方と同等になるという研究もあります。

⑥ 喫煙は他の悪影響も・・・

喫煙は、様々ながん、COPD、肺炎、糖尿病、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。

⑦ 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。

⑧ 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
 - カロリーの少ないもの（水や茶、野菜など）を摂り、運動を積極的に行ってください
- 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

