

禁煙成功のための「体重コントロール」



① 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

② 禁煙すれば体重が増える？

タバコには代謝を促進するものが含まれます。タバコに含まれる有害成分のため細胞が弱まっているという側面もあるでしょう。さらに食欲を低下させる成分が含まれるという報告もあります。禁煙すればニコチンの禁断症状として食欲亢進もあります。ニコチン依存の程度が強い方や喫煙本数が多い方ほど体重増加が大きくなります。そのような方は是非、禁煙外来を受診してください。

③ 喫煙すれば「ポッコリおなか」？！

喫煙がホルモンに影響し、不自然に脂肪が貯まること、特にウェストまわりに脂肪がつきやすく、ポッコリおなかになりやすいことが報告されています。一方、禁煙で体重が増えても、おなかの脂肪はつきにくいとされています。



④ 増えないのに越したことはないけれど...許容範囲を知ろう

禁煙して 3kg 程度の体重増加は許容範囲です。適切な運動と食事療法により 5~7 年で禁煙前とほぼ同じになるという報告もあります。禁煙後の体重増加を 3kg 以下にしましょう。



⑤ 体重を増やさない生活を

まず体重が増えにくい生活を意識しましょう。

- 1) 朝食は必ず食べる
- 2) 夕食はほどほどにして 21 時までに終える
- 3) こまめに動く

⑥ 摂取するカロリーを減らす

カロリーの高いものを知りましょう。甘い菓子、ラーメンやパン、油ものです。カロリーが低いものは、野菜、根菜類、椎茸などです。許される方は食事前に水やお茶を 1~2 杯飲むこと、野菜がたくさん入ったすまし汁を飲むこともお勧めです。カロリーオフの飴やガム、ミントタブレット、炭酸水(糖分なし)等で、カロリーを摂らずに済む緊急食を食べることもよいと思われます。

⑦ 消費するカロリーを増やす

消費するカロリーを増やすには、体を動かすことです。ジョギング、買い物、散歩、仕事、何でも構いません。体を動かす機会を増やしましょう。

⑧ ニコチン依存症を知ろう

喫煙をしていた頃、脳はニコチンによってドパミンという快楽物質を得ていました。禁煙すればドパミンを得る方法を失います。その代償としてたくさん食べやすくなります。食べる以外に、ドパミンが得られる行動は、「深呼吸」、「運動」、「水やお茶を飲むこと」です。食べたいときは接触的にこれらの行動をしましょう。

⑨ 禁煙とともに始めましょう！

- 1) 体を動かし消費カロリーを増やしましょう。
- 2) 野菜などカロリーの低いものを多く摂る工夫をしましょう。
- 3) 食べなくなったら水やお茶を飲みましょう。
- 4) 低カロリーの食品を利用しましょう。
- 5) 脳が喜ぶドパミンを得る行動をしましょう。
 - ・深呼吸・運動・水や茶を飲む
 - ・音楽や趣味も OK!

