

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 Vol.10

生活習慣を改善しよう！ タバコ編

今月は、メタボリックシンドローム（以下「メタボ」とします。）に大きく影響する喫煙について紹介します。



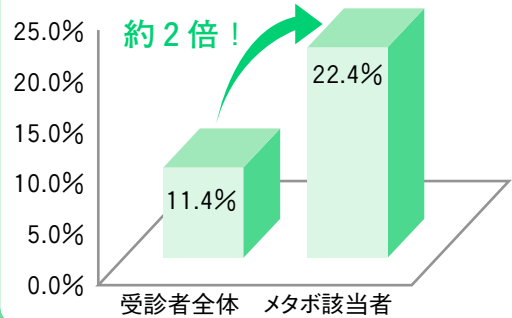
タバコを吸うとメタボになりやすい

メタボの原因として過食や運動不足がまず頭に浮かびますが、喫煙も血糖・脂質・血圧の値に大きく影響し、メタボの発症リスクを高めま

す。喫煙は血糖値上昇を引き起こし、**糖尿病発症の危険を加速させます**。喫煙者は、中性脂肪値が高く、HDLコレステロール値は低い傾向にあり、**脂質異常症になりやすくなります**。さらに喫煙により摂取した一酸化炭素は血管の内壁を傷つけ、ニコチンは血を固まりやすくし、**動脈硬化を引き起こします**。

平成25年度阿久比町特定健診における喫煙者の割合で見ても、**メタボ該当者の喫煙率が受診者全体の2倍近く**になっています。

平成25年度
阿久比町特定健診受診者喫煙率



メタボにタバコが重なるとスーパーハイリスク

喫煙はメタボを引き起こすだけでなく、メタボの人が喫煙することによりその影響は更に増大します。

メタボかつ喫煙している人は、メタボでない人に比べて**脳梗塞で2.5倍、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）では3倍も発症リスクが高まると**言われています。また喫煙本数が多いほど危険度は増し、心疾患の死亡率は非喫煙者に比べ、**一日20本以内で4.2倍、20本を超えると7.4倍**という報告もあります。

メタボ対策と禁煙対策は切り離せない関係です。生活習慣病予防のためには「車の両輪」と捉え、そのリスクを軽減する必要があります。



禁煙治療について

平成23年国民健康・栄養調査によると、現在習慣的に喫煙している人の割合は20.1%（男性32.4%、女性9.7%）となっており、このうち35.4%の人が「タバコをやめたい」と回答しています。

自力で禁煙を成功させるのは非常に困難ですが、医療機関での禁煙治療は少ない負担で成功できるといわれています。

■禁煙治療を受けるメリット

①比較的楽にやめられる

禁煙補助剤（ガム・トローチ・パッチ等）を用いると、長期に禁煙できる確率がほぼ2倍になります。

②より確実にやめられる

医師のアドバイスを受けることで、全くアドバイスを受けない場合に比べて禁煙率が大幅に上がることが明らかになっています。

③あまりお金をかけずにやめられる

【保険適用による禁煙治療とタバコ代の比較】
（12週分の費用）

■禁煙治療 12,000円～20,000円程度
（保険適用3割として計算）

■タバコ代 33,600円

（1箱400円、1日1箱として計算）

近年の研究の進歩により効果的な禁煙方法が確立し、比較的楽にしかも確実に禁煙ができる時代となりました。まずは禁煙から取り組んで、リスクを減らしてから食事や運動の改善に取り組むことができれば、効果的に生活習慣病を予防することができます。

次回は「糖尿病」について紹介します。

阿久比町住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111（内214・216）