

◆監修
大阪がん循環器病予防センター
予防推進部長
中村正和

タバコが健康によくないことは皆さんご存知のはずです。最近では、タバコを吸っているとメタボになりやすいことと、メタボの人がタバコを吸うと心筋梗塞や脳卒中のリスクがさらに高くなることも明らかになりました。一方で、禁煙をすると、ほんの数時間で血液中の一酸化炭素*のレベルが正常に戻り、24時間後には心臓発作の危険が低下します。1年以上たてば、さまざまな病気の危険が禁煙年数とともに確実に低下します。タバコの値段も高くなり、吸える場所も減って肩身が狭くなってきた今日、今度こそ禁煙にチャレンジしてみませんか？

*タバコの煙に含まれる有害物質。酸素不足のほか、血管を傷つけ動脈硬化を引き起こす。

「今度こそ禁煙」が いいね!

厚生労働省は、2022年度までに喫煙率を約4割減の12%とする数値目標を掲げています。
現在の喫煙率は19.5%
(2010年国民健康・栄養調査)



まずは タバコの害を再確認

タバコの害はがんだけではなく、タバコの煙には4,000種類の化学物質が含まれ、DNAの損傷、炎症、酸化ストレス、血管内皮の損傷、血栓の形成などを通して、全身に悪影響を及ぼして、さまざまな健康障害を引き起こします。

がん

肺がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、大腸がん、子宮頸がんなど

胃腸の病気

胃潰瘍、十二指腸潰瘍

循環器の病気

脳卒中、狭心症、心筋梗塞、胸部・腹部の大動脈瘤など

呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺炎、喘息、結核など

皮膚の老化

シミ、シワ、乾燥肌、肌ツヤの悪さ

手術の傷のなおりや回復の遅れ

歯周病、歯の喪失

子どもへの悪影響

早産、低体重児出生、乳幼児突然死症候群など



美容に悪影響ってホント？
だったら禁煙しなくちゃ!



アンチエイジングには
禁煙が必須



ニコチンや一酸化炭素によって、皮膚の酸素が減少し、血のめぐりが悪くなるため、肌ツヤが悪くなったり、新陳代謝が滞ります。また、タバコの煙は顔の皮膚を乾燥させるだけでなく、ビタミンCを破壊したり、細胞を傷つける活性酸素を発生させ、コラーゲンなどの結合組織を破壊します。その結果、皮膚のシワやシミを増やします。抗酸化サプリメントや高価な化粧品をいくら使っても、喫煙していたら老化はどんどん進みます。



らくに禁煙できる方法があれば試したいけど...



禁煙治療や禁煙補助剤が
おすすめ



「意志が強いから禁煙なんてムリ」と思っている方、比較的らくに確実に禁煙するために、薬剤や専門家の力を借りましょう。喫煙本数が多い人には、医療機関で禁煙治療を受け、飲み薬や医療用ニコチンパッチを処方してもらうのをおすすめします。条件を満たせば、健康保険が使えます。忙しくて医療機関を受診できない人や喫煙本数が少ない人は、まず薬局・薬店で購入できる禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム)を使ってみるのもよいでしょう。



健診でメタボ発覚!
禁煙をすすめられたよ



メタボ対策は
禁煙からが正解



メタボを解消するには食生活や運動も大切ですが、タバコを吸っている方は、まずは禁煙から取り組むのをおすすめします。それは、禁煙すると、メタボにも結びつきやすい不健康な生活習慣*も改善されやすくなるからです。さらに、禁煙の成功で自信がつくと、食事の改善や運動にも前向きに取り組めます。喫煙本数が多い人は禁煙で体重が増えやすいので、体重増加を抑制する効果のある禁煙補助剤を使うほか、禁煙後早めにウォーキングなどに取り組むとよいでしょう。また、禁煙直後の食事制限はイライラを招き、再喫煙につながりがちです。食事制限は禁煙が安定してからがベストです。

*運動不足、砂糖入り飲料の飲み過ぎ、多量飲酒、朝食欠食、野菜不足、味付けの濃いものを好む、など。



タバコを吸っていると
健診結果が悪化します

タバコに含まれる有害物質の作用により、脂質や糖代謝の異常が起こり、次のような項目で検査異常が出やすくなります。これらの検査異常はメタボの診断基準と関係しているため、吸わない人と比べてメタボと診断されやすくなります(たとえば1日31本以上吸う人では約1.6倍)。

また、40歳以上の方が受ける特定健診でメタボやメタボ予備群とされた人は、特定保健指導を受けることになっていますが、タバコを吸う人は、吸わない人よりもこの基準が厳しくなっています。特定保健指導のお世話にならないためにも禁煙をおすすめします。

検査項目 喫煙による 異常	●血中脂質	増加↑
	●HDL(善玉)コレステロール	減少↓
	●LDL(悪玉)コレステロール	増加↑
	●中性脂肪	増加↑
	●血糖値	上昇↑