

タバコはメタボ

喫煙で、高血糖、高血圧、脂質異常に

メタボ（メタボリックシンドローム）は、内臓脂肪型肥満をもとに、高血糖、高血圧、脂質異常などが重なる状態ですが、喫煙はこれらの状態と密接な因果関係があります。

たとえば、高血糖との関係では、タバコを吸い続けると、糖代謝に悪影響を及ぼし血糖を上げやすいことがわかっています。

タバコの煙に含まれるニコチンは血管内壁を傷つけるとともに、末梢血管を収縮させて血圧を上げます。血圧が高くなると、それだけで血管内壁が傷つきやすくなりますから、タバコを吸っている人の血管内壁はどんどん傷んでいくことになります。傷んだ内壁には「悪玉のLDLコレステロールがもぐり込みやすく、血管壁に粥状のどろどろした盛り上がりを作り、血液の通り道を狭くします（粥状硬化）。

また、タバコの一酸化炭素は、血液中のヘモグロビン

と結びついて血栓をつくりやすくするとともに、善玉のHDLコレステロールを減らします。

喫煙者の虚血性心臓病のリスクは非喫煙者の3倍！

喫煙は、メタボと因果関係の深い虚血性心臓病の危険因子ですが、厚生労働省研究班が行った大規模調査でもそのことが証明されました。男女4万人を対象に11年間追跡調査した結果、タバコを吸っているグループは、吸わないグループに比べて虚血性心臓病になるリスクが約3倍になっていました。

今年度スタートの特定健診では、腹囲・BMIのいずれかのリスクがあり、さらに血圧、血糖、脂質のいずれかで1つリスクがある場合、「喫煙歴」があると、これもリスクの1つとしてカウントされます。現在、禁煙を考えている人は、この機会に禁煙に踏み切ってはいかがでしょう。

休煙も捨てたものじゃない！

「禁煙はしたいが、挫折しそうだ」「挫折した経験がある」という人に…。

とりあえず「休煙」するのにはいかがでしょう。休煙には意外な効果があります。

●いつ吸ってもいいという軽い気持ちで休む

「休煙」とは、ひとことでいえば、タバコを吸うのを「禁じる」のではなく、吸うという行為を一時的に中止することです。いつ吸ってもいいという軽い気持ちで、「休んで」みるのです。

これなら、その後、再びタバコを吸っても、それまで「休煙」していただけですから言い訳がたちます。意志が弱いなどと、自分を責める必要はありません。

まずは休煙、吸ってしまったら、また休煙、をくり返すと、結果的に吸っている時間が少なくなります。

●吸わないでいたられた自分を評価する

「休煙」は、しようという意志があれば、ほとんどの人ができます。乗り物や公共の場でタバコを吸わないでいる経験をしていますから、それを禁止場所以外で

を加速させる

監修 東京厚生年金病院内科部長・禁煙外来担当 溝尾 朗

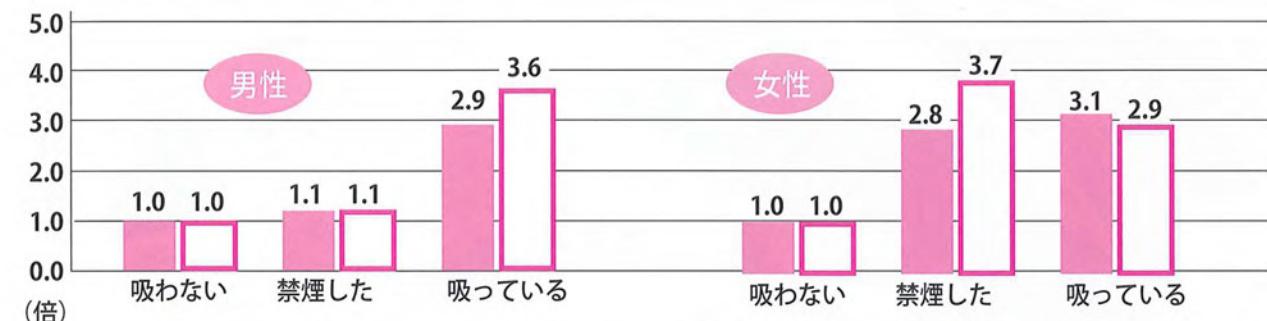
※腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
または BMI 25 以上



* BMIは肥満度の判定方法の1つで、体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出します。

●喫煙習慣と虚血性心臓病

■ 虚血性心臓病全体 □ 心筋梗塞のみ



資料：厚生労働省指定研究班「多目的コホート研究（JPHC研究）」より

特定健診でチェックされる「喫煙歴」とは？

特定健診では、過去に「タバコを合計100本以上、または6ヵ月以上吸っていた人」で、健診までの過去1ヵ月間に「毎日、あるいはときどきでもタバコを吸っていた人」を「喫煙歴あり」とみなします。

タバコを吸っている人は、まず、特定健診前の1ヵ月間を目標にタバコをやめてみることから挑戦してみては？ これだけで、特定健診でのリスクを1つ減らせます。



休煙を続けるとこんな効果が出てくる！



20分後

血圧が、最後のタバコを吸う前に近いレベルに戻る。血管の収縮がゆるみ、手足の温度が正常に戻る。

8時間後

血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る。

24時間後

心臓発作のリスクが減る。

3ヵ月以内

循環器系が改善し、肺機能が休煙前よりも30%程度増加する。

1~9ヵ月以内

せき、鼻づまり、疲労、息切れが減少。以前より肺の機能が回復し、肺がきれいになって、感染を防ぐ能力が増す。

※休煙の効果は、「eヘルスネット・禁煙とその効果」（厚生労働省）を改変しました。