

STOP 糖尿病

H27年 糖尿病ケアチーム通信 第2号

喫煙は糖尿病に悪影響をもたらすことや喫煙者がたばこを吸わない人に比べ糖尿病になりやすいことは広く知られていることでしょう。しかし、たとえ禁煙しても一定期間は糖尿病の危険が高い状態が続くことをみなさんは知っていますか？全国約6万人を対象とした大規模疫学研究の結果についてご紹介します。



禁煙しても5年間は糖尿病に注意！？

その研究の結果によると、禁煙した人が糖尿病になる危険性はたばこを吸わない人に比べ、男性で1.42倍、女性で2.84倍高くなることが明らかになりました。また糖尿病発症の危険性が高い傾向は、喫煙量の多かった男性ではっきりとみられ、禁煙前に1日25本以上のたばこを吸っていた男性が吸わない男性の2.15倍高いことがわかりました。一方、禁煙5年後以降は非喫煙者との差はほとんどなくなることがわかりました。



禁煙後の体重増加が糖尿病の原因！？

禁煙前に比べ体重の増加が少ない男性でも、たばこを吸わない男性に比べ糖尿病の危険性が高まったことが報告しています。禁煙を開始した前後計5年間の体重増加が3kg未満であった男性の糖尿病発症のリスクは体重増加が3kg未満の非喫煙者の男性に比べて1.46倍となりました。

禁煙をした人にも一定期間の糖尿病リスクの高まる理由のひとつは禁煙に伴う体重増加と見られていましたが、今回の研究では体重増加がないグループでもリスクがあがったため禁煙による食事摂取量の増加と代謝率の低下の関連が示唆されます。禁煙に成功した人もすぐに安心することなく、しばらくは糖尿病発症リスクの高まる場合があることに注意しましょう。特に、喫煙量の多かった人は禁煙後すくなくとも5年間は検診をきちんと受けるなど健康管理に配慮する必要があります。

参考：「禁煙しても5年間は糖尿病に注意 6万人調査で判明 JPHC研究」

～お知らせ～

第2回糖尿病チームの研修会は6月10日(水)18時～本館3階カンファレンス室32にて行います。はるひと診療所 片野春人先生による糖尿病患者の症例検討会です。

文責 森 佐々木