



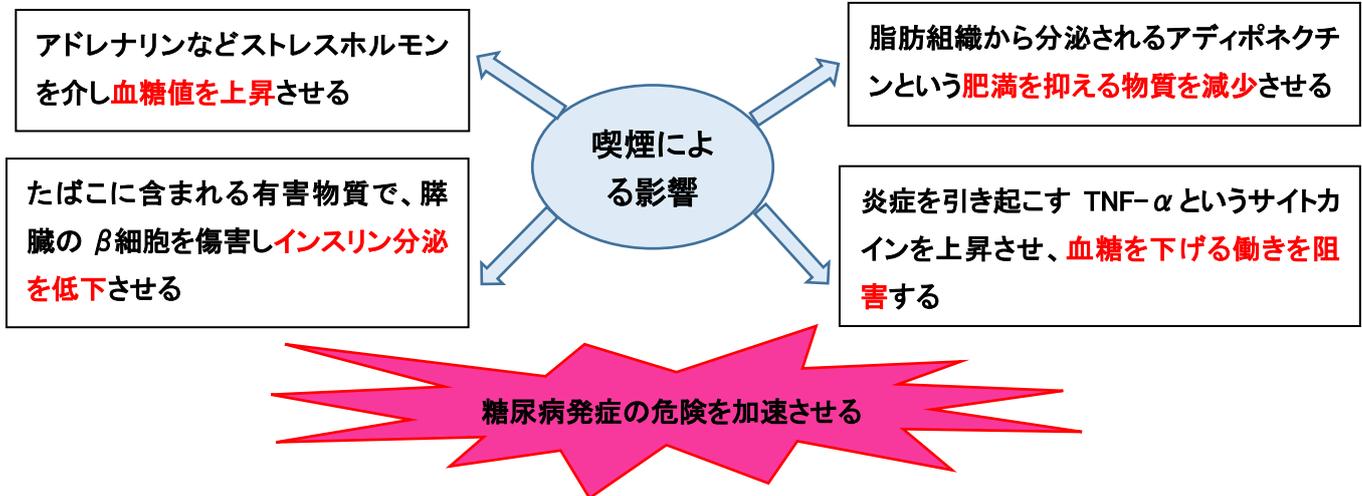
STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信 2019 年度 2 号

糖尿病とたばこの関係について！



5 月 31 日は WHO が定めた「世界禁煙デー」だと知っていますか。



喫煙者は非喫煙者に比べて、糖尿病の発症が 1.5~2 倍多い。

タバコをやめたくてもやめれない人の理由は、禁煙後の**体重増加**と**血糖コントロールの悪化**である。

【しかし、実際は？】

禁煙により、**心血管疾患や早期死亡のリスクが大幅に低下**

ハーバード大学の研究で禁煙後の体重が増えるほど、2 型糖尿病リスクが高まることが示唆された。しかし、禁煙による健康へのメリットは大きく、体重増加の程度に関わらず、長期的に心血管疾患の発症や早期死亡のリスクが大きく低下することもわかった。

禁煙により、**HbA1c が低下し血糖コントロールは改善**

禁煙に成功しなかった人と成功した人の HbA1c の推移を比べると、禁煙に成功した人は 0.21% 低下し、成功しなかった人はやや上昇した。

【喫煙による、治療の妨げとなる影響】

インスリン治療を行っている糖尿病患者は非喫煙者の場合より**多くのインスリンを必要**とする。

(平均 15~20%、ヘビースモーカーは 30%程度。)

喫煙は**インスリンの皮下の吸収を遅らせる**。

喫煙により、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まり、総死亡のリスクが上昇する。



いくら血糖コントロールを心がけても喫煙していると命取りになる

禁煙すると、合併症の発症リスクが半減することが明らかになっているので、できるだけ早く禁煙することが大切。

【禁煙するには】

1. 減らす、軽くする、加熱式タバコへの変更は NG で、一気に禁煙を開始する。
2. 喫煙と結びつく生活パターンを変える。(食後すぐ歯磨き、コーヒーや飲酒を控える)
3. 吸いやすい環境を作らない。(たばこライター・灰皿を捨てる、喫煙者や喫煙場所に行かない)



禁煙
No smoking

文責:成田