

喫煙と健康について

特に高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病のある人は禁煙が大切です

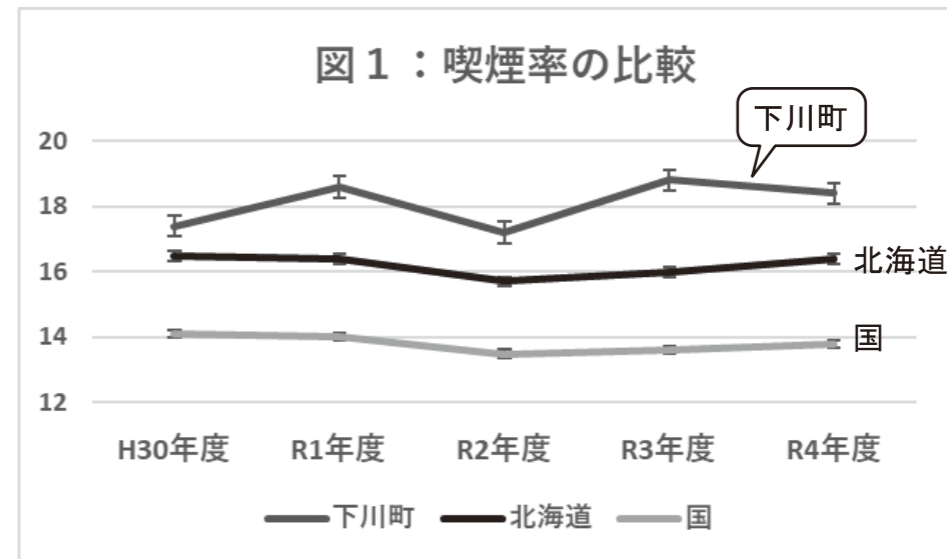
下川町は喫煙率が高い現状があります

北海道は国と比較すると喫煙率の高い都道府県です。さらに下川町は北海道全体よりも喫煙率が高い現状があります(図1)。

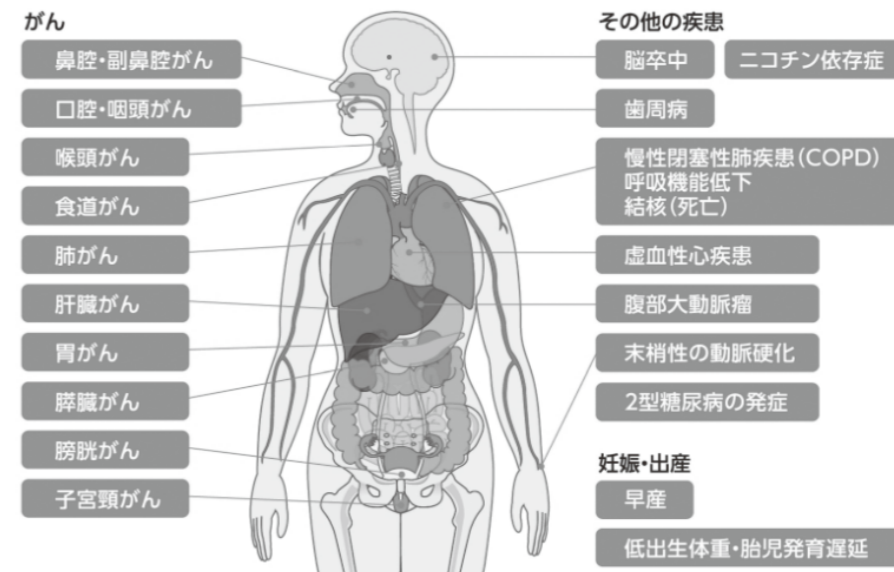
喫煙による健康への影響

たばこの煙にはニコチン、タールをはじめ5,300種類以上の化学物質が含まれており、そのうち70種類以上が発がん性物質です。喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、2型糖尿病、骨粗鬆症、歯周病、認知症など多くの病気と関係しています(図2)。

(図1)国保データベースシステム:特定健診質問票調査より



(図2)厚生労働省:喫煙による健康影響より



お問い合わせ

保健福祉課 保健係

総合福祉センター「ハピネス」

☎・☆4-33356



喫煙により血圧・血糖・コレステロールが上昇します

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの既往がない人でも、喫煙習慣があると、ただでさえ動脈硬化が進みます。また、治療の方では、治療の効果が出にくかったり、コントロールがうまくいかない可能性があります。

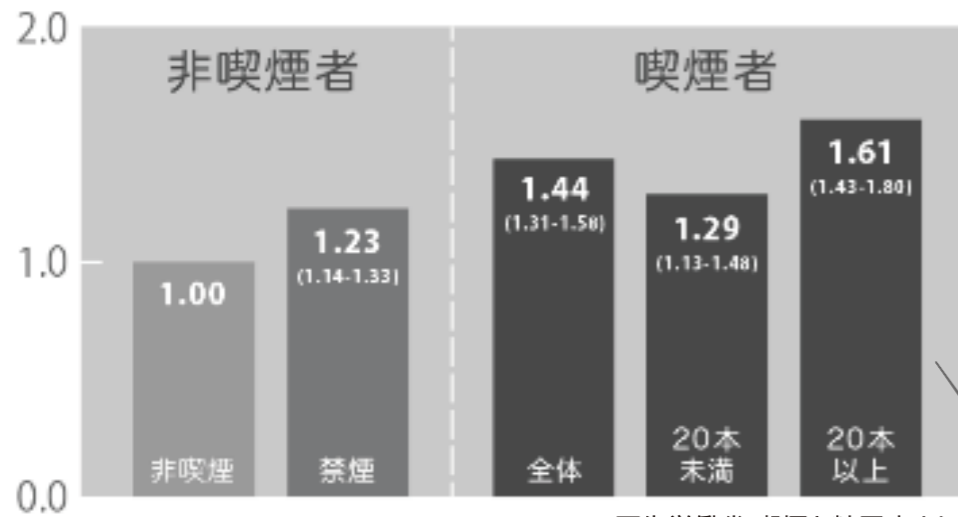
①血圧

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させて血圧を上げます。一本のたばこを吸うことにより血圧は約10mmHg(一人によつては20~30mmHg)上昇し、その状態は喫煙後30分継続することが示されています。そして、継続的に吸うことにより血圧は高い状態のまま推移し動脈硬化が進行します。

②血糖

喫煙は「交感神経を刺激して血糖を上昇させる」と「体内のインスリン(血糖値を下げる唯一のホルモンの働きを妨げる」という2つの作用があり、糖尿病を発症しやすくなります。図3は喫煙状況別にみた糖尿病の発症リスクを表しています。非喫煙者を1とすると、喫煙者全体では1.44倍、20本未満では1.29倍、20本以上では1.61倍の発症リスクとなります。

図3:喫煙状況別にみた糖尿病の発症リスク



厚生労働省:喫煙と糖尿病より

既に糖尿病にかかっている人においても悪影響を及ぼします。糖尿病の人がたばこを吸い続けると、治療の妨げとなるほか、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症など糖尿病合併症のリスクが高まることわかっていきます。

③コレステロール

たばこの燃焼時に生じる一酸化炭素が体内に入ると、血液中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が増加し、動脈硬化を防ぐために働くHDLコレステロール(善玉コレステロール)が減少することが明らかになっています。LDLコレステロールが増え、いくと、余分なコレステロールが血管の壁に沈着させ、動脈硬化を起す。

今一度禁煙について考えてみませんか

長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。様々な病気の予防だけではなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症治療中の人では薬の効きを良くしたり、コントロールを改善することも期待できます。

現在喫煙の習慣がある人の中にも禁煙について考えたことがある人もいらっしゃると思います。今一度禁煙について考えてみませんか。また自分では禁煙が難しいという人には、禁煙の1つの方法に町立下川病院(電話4-2039)の禁煙外来があります。禁煙外来では張り薬を用いながら禁煙を進めていきます。

禁煙に関すること、身体のことなど、もつと詳しく知りたい人、相談したいことがある人は総合福祉センター「ハピネス」保健師までお気軽にご相談ください。