

血管を守るための禁煙



禁煙したい！

…と思ったら

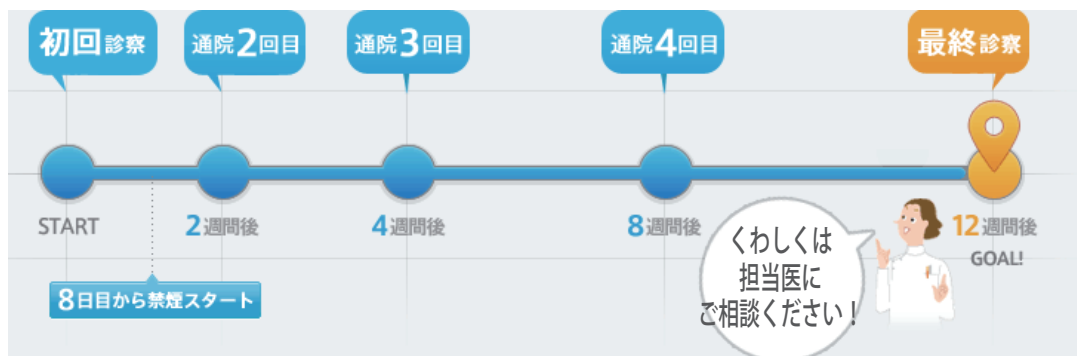
陣内病院が お手伝いします！



陣内病院でも健康保険で禁煙治療が受けられます。

- 治療期間は3ヶ月
- 治療費用は3ヶ月間で約12,000～19,000円

(処方されるお薬で費用が変わってきます)



医療法人社団陣内会 陣内病院
禁煙治療担当医 稗島州雄、鈴木知子

糖尿病の方は「禁煙を！」



① 糖尿病におけるインスリン分泌

糖尿病はインスリンという血糖値を下げるホルモンが分泌されづらくなったか、その効きが悪くなった状態です。血糖値が高い状態が持続し、全身の血管の障害が起こります。目・腎臓・神経・心臓疾患や脳卒中、肺炎などにかかりやすくなります。



② 喫煙はインスリンの効きを悪くします

喫煙は、膵臓から分泌されたインスリンの効きを悪くすることが判明しています。効きが悪いことで、膵臓は「さらに働くことを要求され」、徐々に疲れインスリン分泌能が低下していきます。



③ 喫煙は糖尿病の発生率を高めます

喫煙者は、非喫煙者に比べて、糖尿病の発生が 1.5~2 倍多いことが分かっています。受動喫煙だけでも、糖尿病の発生が 1.5 倍多いとする研究もあります。



④ タバコ煙には 4700 種類の化学物質が含まれており、70 種類の発がん性物質が入っています

タバコ煙の成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
アンモニア	悪臭源、し尿
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
トルエン	シンナーの主成分
フェノール	消毒殺虫剤の主成分
ベンゼン	ガソリンの成分
シアン化水素	殺そ剤
カドミウム	電池、イタイタイ病
一酸化炭素	車の排気ガス
ダイオキシン	ごみ焼却煙

4700種類以上の化学物質
70種類の発がん性物質



⑤ 糖尿病の方が喫煙する「危険」

糖尿病の方が喫煙することは大変危険です。動脈硬化の進展を促進し、心臓血管死のリスクがさらに確実に高まります。(写真：脳梗塞肉眼像)



⑥ 禁煙すれば、危険性は下がります

糖尿病で喫煙されている方が、禁煙をされると、心臓血管死の危険性は低下を始めます。10年で喫煙をされない糖尿病の方と同等になるという研究もあります。

⑦ 喫煙は他の悪影響も・・・

喫煙は、様々ながん、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。

⑧ 喫煙は経済的にも負担・・・

1日20本の喫煙で、年間16万円の出費。禁煙すれば10年間で160万円節約できます。

⑨ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 1) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 2) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 3) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
 - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 4) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 5) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 6) 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- 7) うまくいかないときは、禁煙外来へ！

熊本 禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱

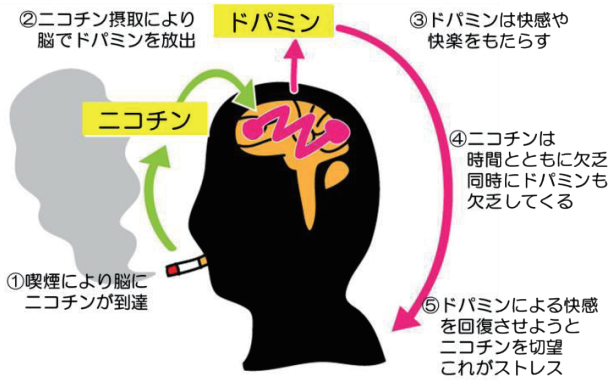


禁煙成功のための「ストレス・コントロール」

① 喫煙すればとれる「ストレス」？

喫煙をすれば、ストレスがとれるように感じるかもしれませんが。ニコチン依存の研究により、この感覚は病気であることが分かっています。

ニコチン依存症



1) Jarvis, M.J. BMJ 328: 277, 2004.
2) Picciotto MR, et al: Nicotine and Tob Res Suppl2: S121, 1999.

(1)喫煙をすれば、数秒で脳にニコチンが到達します。(2)ニコチンは脳内の受容体に結合し、ドパミンという快感物質を放出させます。(3)この結果「ホッとする」感覚を自覚します。(4)しかし、時間が経つとニコチンと得られたドパミンが欠乏していきます。(5)イライラした、ソワソワした感覚は、ニコチンの欠乏により起こります。この感覚を「ストレス」と感じているのです。当然喫煙をすれば、この「ストレス」は一時的に消えます。従って「喫煙をすれば、ストレスがとれるように感じる」のはウソではありません。

しかし、これはニコチン依存症という脳の病気による症状です。喫煙により解消される「ストレス」は、「ニコチンの禁断症状」しかありません。



② 喫煙が「ストレス」！

喫煙が実際に体に与えるストレスに関して、医学的、社会的科学的に考えてみます。

- 脳に到達する酸素量が減少する
- 血管を収縮させ、心臓の必要な仕事量を増加させ、脳卒中や心臓病の危険性を高める

- 血糖値を上げ、糖尿病のコントロールをより困難にする
- 4700 種類の化学物質を摂取する
- 多くの毒性物質や発がん性物質を摂取する
- 摂取した化学物質は全身の臓器を循環し、あなたのがん発生の危険性を高める
- 喫煙場所を探す手間が要る
- お金がかかることが気になる
- 周囲の人への受動喫煙が気になる
- 禁煙に成功した人のことが気になる

③ うまい「ストレス」コントロール

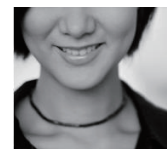
禁煙するとイライラし、ストレスが増えたように感じるかもしれません。この症状はニコチンの禁断症状です。3~7 日をヤマとして、徐々に改善していきます。うまく「ストレス」を対処していきましょう。

- 水やお茶を飲みましょう
- 深呼吸をして、気分をすっきりさせましょう
- カフェインを含む飲み物は控えましょう
- 温かいお風呂でゆっくりしましょう
- 家族や友人、ペットとの時間を作りましょう
- 音楽を聞きましょう
- 睡眠の時間を長くしましょう
- タバコを吸っていない自分を「すごい！」とほめ、自信を持ちましょう
- ういたタバコ代で、自分にごほうびを！

怒りや悲しみなどのマイナス感情がわいてきたとき、以下の行動をあえて行うことで、マイナス感情が退散しやすくなります(幸福論/アラン)。



深呼吸をする



ほほえむ(笑う)



体操をする



あくびをする



のびをする



休息をとる

(皆さまに心の安寧を祈念して)



製作：くまもと禁煙推進フォーラム
参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集
米国胸部疾患学会(ATIS/・Tobacco Series)

禁煙成功のための「体重コントロール」



① タバコ煙には 4700 種類の化学物質が含まれており、70 種類の発がん性物質が入っています

タバコ煙の成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
➢ アンモニア	悪臭源、し尿
➢ ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
➢ トルエン	シンナーの主成分
➢ フェノール	消毒殺虫剤の主成分
➢ ベンゼン	ガソリンの成分
➢ シアン化水素	殺そ剤
➢ カドミウム	電池、イタイタイ病
➢ 一酸化炭素	車の排気ガス
➢ ダイオキシシン	ごみ焼却煙

4700種類以上の化学物質
70種類の発がん性物質



② 禁煙すれば体重が増える？

タバコ煙の成分には、代謝を促進する作用のものが含まれます。また、タバコ煙に含まれる有害成分のため細胞が弱っているという側面もあるでしょう。さらに、食欲を低下させる成分が含まれるという報告もあります。禁煙すればニコチンの禁断症状として食欲亢進もあると言われる。これらが禁煙により体重が増加しやすい理由です。



③ 喫煙すれば「ポッコリおなか」？！

喫煙がホルモンに影響し、不自然に脂肪が貯まること、特にウェストまわりに脂肪が付きやすく、ポッコリおなかになりやすいことが報告されています。一方、禁煙で体重が増え、おなかの脂肪はつきにくいとされています。



④ 許容範囲を知ろう

禁煙して3~4kgの体重増加は許容範囲です。適切な運動と食事療法により、5~7年で禁煙前とほぼ同等に、8~10年で禁煙前よりもスリムになるとする報告もあります。禁煙後の体重増加を3~4kg以内にしよう対処しましょう。



⑤ 体重が増加する要因

元々体重が増加する要因は、摂取するカロリーと消費するカロリーのバランスが悪いことによります。摂取するカロリーを減らすこと、消費するカロリーを増やすことを意識しましょう。

⑥ 摂取するカロリーを減らすには

カロリーの高いものを知りましょう。甘い菓子、ラーメンやパン、油ものです。カロリーが低いものは、野菜、根菜類、椎茸などです。許される方は食事前に水やお茶を1~2杯飲むこと、野菜がたくさん入ったすまし汁を飲むこともお勧めです。最近はカロリーオフの飴やガム、ミントタブレット、米なども発売されています。

⑦ 消費するカロリーを増やすには

消費するカロリーを増やすには、体を動かすことです。ジョギング、買い物、散歩、仕事、何でも構いません。体を動かす機会を増やしましょう。

⑧ ニコチン依存症を知ろう

ニコチン依存症の病態を知りましょう。そもそも喫煙をしていた頃、脳はニコチンによってドーパミンという快楽物質を得ていました。禁煙すれば、ニコチンがなくなり、ドーパミンを得る方法を失ってしまいます。その代償として、たくさん食べてドーパミンを得ることになります。食べる以外に、ドーパミンが得られる行動は「運動」、「水やお茶を飲むこと」、「深呼吸をすること」です。

⑨ 禁煙とともに始めましょう！

- 1) 体を動かし消費カロリーを増やしましょう。
- 2) 野菜などカロリーの低いものを多く摂る工夫をしましょう。
- 3) 食べなくなったら水やお茶を飲みましょう。
- 4) 低カロリーの食品を利用しましょう。
- 5) 脳が喜ぶドーパミンを得る行動をしましょう。

- 運動・水や茶を飲む・深呼吸
- 音楽や趣味もOK！

