

保健室便り

昨年の秋に続き、たばこのお話です。

ご存知ですか？ 2008年度から特定健診・特定保健指導が始まりました。これは増大するメタボリックシンドロームに対する保健指導のために始められたものですが、喫煙は動脈硬化の原因となり、問題のメタボリックシンドロームや糖尿病の発症リスクをUPするなど、大きく関与します。

そこで今回は、禁煙について取り上げました。

禁煙について・・・



喫煙のリスクって？

以前も言いましたがタバコの煙には発ガン性物質であるタールや、一酸化炭素・ニコチンを多く含んでいます。喫煙はがんや脳梗塞や心臓病、くも膜下出血、などの循環器疾患、消化性潰瘍など様々な疾患の原因です。最近ではメタボリックシンドロームや糖尿病へのリスク関与が問題となっています。

またこれらの病態の人が喫煙を続けることにより、動脈硬化性疾患などの重大な合併症のリスクがさらに高くなります。

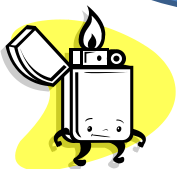


喫煙による動脈硬化のメカニズム

喫煙による動脈硬化のメカニズムとしては、直接血管内皮への収縮作用等の障害のほか、糖代謝障害、脂質代謝障害、凝固機能の亢進といったものが複合して動脈硬化を進行させることが分かっています。

1. 血管内皮の傷害

- ・一酸化炭素による内皮障害
- ・酸化ストレスによる血清脂質の変化と浸潤



2. 糖代謝障害

- ・アドレナリン分泌を介しての血糖値の上昇
- ・有害物質によるインスリン分泌低下



3. 脂質代謝障害

- ・中性脂肪・悪玉コレステロールの上昇
- ・善玉コレステロールの減少



4. 血液凝固機能の亢進

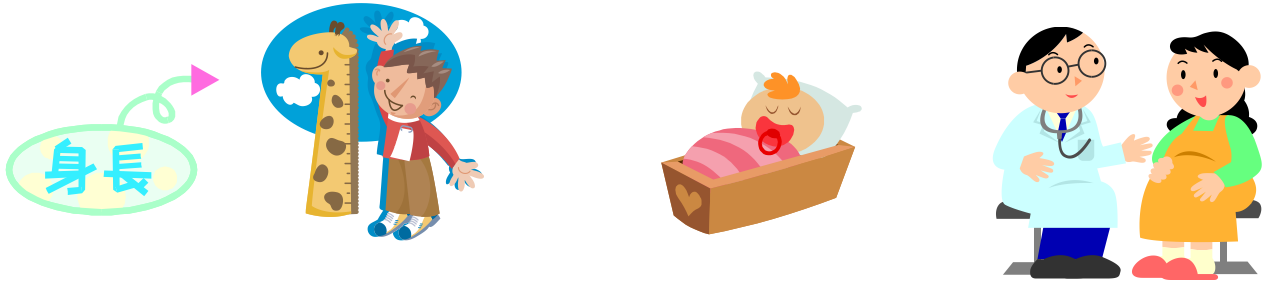
- ・血小板凝集の促進
- ・フィブリノーゲン(血液凝固因子)の増加

糖尿病発症のリスク

喫煙による、血糖の上昇やインスリン抵抗性が高めるなどのメカニズムを介して、糖尿病発症のリスクを高めることがわかってきました。最近の研究では、BMI、運動、飲酒など他の要因を調整しても、喫煙を続けていると、**糖尿病発症リスクを約1.4倍**上昇させることが明らかになりました。また喫煙本数によっても**20本以上/1日だと1.6倍**にリスクが上昇します。また喫煙することによってリスクが低下することも示されています。

身長との関係

思春期までに喫煙を開始すると、喫煙により骨の成長不全におちいり、身長が低いままで止まってしまう。海外での8～16歳児の身長と喫煙歴の調査によると、喫煙習慣のある子供は喫煙習慣の無い子供に比べ身長が低いことがわかっています。15歳以上では、**平均身長の違いが6～8cm**にも及びます。



出産・子供との関係

子供の**奇形にも関連がある**と言われています。口蓋裂と口唇裂の合併は親がたばこを吸う子供に多いとされています。さらに、妊娠時の喫煙本数が多いと、子供の知能発育に支障が出たり身長が低くなるという調査結果もあります。

また、親の喫煙による受動喫煙で、**小児がん**のリスクも高くなるといわれています。



その他の影響

また、これらのメカニズムから、喫煙はメタボリックシンドロームなどに代表される生活習慣病へのリスクの上昇だけでなく、ホルモンに与える影響から**老化を促進**させたり、**免疫機能**や**生殖機能**を下げ、**白内障**やヤニの付着による**歯周病**を起こすなど、私たちの身体のあらゆる部分への影響がみられます。よく言われている体重増加も、ニコチン離脱症状として食欲更新が約2か月～3か月続きますが、一定の期間を過ぎると増加傾向は全くないということがわかりました。

最近の禁煙支援

数年前からガムタイプの禁煙補助薬が販売されていましたが、今年に入って、薬局などでの禁煙パッチの販売も始まりました。こういった禁煙補助薬品を利用することによって禁煙することがずいぶん楽になったといわれています。さらに最近では**禁煙外来**を開設している病院も多く、診察を受けて医療用のニコチンパッチの処方を受けることができます。

医療用に比べ**市販のニコチンパッチ**は高用量なものが使用できないので、**ニコチン依存度の高い人には効果のない場合があります。**

医療用での処方を受ければ、費用も下記のとおり安くなり、負担も軽減されます。

禁煙にかかる費用

	健康保険によるニコチンパッチ 処方	市販のニコチンパッチ	たばこ
8週間	約12000円	約22000円	約18000円(1箱/1日)

禁煙は自分の意志だけでなく、薬や、周辺の人々の理解や協力があれば一層効果が見られます。一時の費用を惜しまず、また将来のことも考え、一日も早く禁煙に踏み切りましょう！！