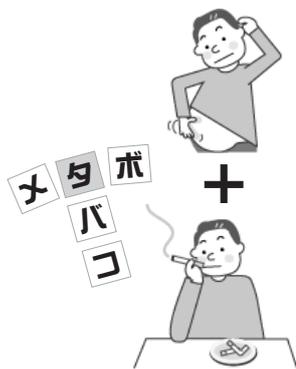


危険！メタバコ

文=佐々木 あゆみ(保健師)



メ タボリックシンドローム(メタバ)は動脈硬化を進行させますが、タバコもそれだけで動脈硬化を進行させる作用があります。そのため、メタバでタバコを吸っている状態『メタバコ』では、動脈硬化から引き起こされる生活習慣病にかかりやすくなります。

メタバに該当する人は、そうでない人と比べると虚血性心疾患(心筋梗塞など)で1.9倍、脳梗塞で1.4倍と発症リスクが高くなりますが、メタバコの場合は虚血性心疾患で3.3倍、脳梗塞で2.5倍とさらに高くなります。

タバコを吸う人はメタバそのものになりやすい

メタバの原因として過食や運動不足がまず思い浮かぶかと思いますが、タバコを吸う人はメタバそのものにもなりやすいといわれています。喫煙によつて、身体ホルモン分泌の影響により内臓脂肪がつきやすくなったり、血糖値や血圧の上昇、脂質異常を引き起こすためです。

タバコをやめたら太るのか？

禁煙することによつて体重が増えるのではないかと考える人も多いかと思えます。今まで喫煙していた人がタバコをやめると、ニコチン離脱症状として食欲が増進、さらに基礎代謝が落ち、体重が増え、それに伴つて検査の値が悪化する



禁煙をはじめよう！

【禁煙のコツ】 自分にあった方法を見つけ取り組みましょう。

1. 禁煙準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙理由をはっきりさせる ・ 禁煙開始日を決める ・ 家族や友人に禁煙宣言をする ・ たばこライター、灰皿を処分する
2. 吸いたいときの対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくり深呼吸する ・ 食後はすぐに歯磨きをする ・ 冷たい水を飲む ・ ガムや禁煙パイプで口寂しさをまぎらわす ・ とりあえず10分我慢する
3. 禁煙を続ける	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこの害を思い浮かべる ・ 禁煙席や禁煙車を選ぶ ・ 趣味を楽しむ

することが予測されます。しかし、それらは禁煙直後に一時的に起こることが多く、禁煙の経過とともに改善する傾向にあります。

タバコはあらゆる病気を発症する

タバコは動脈硬化による心疾患や脳血管疾患の他にも、肺がん・喉頭がん・胃がん

どのあらゆるがん、気管支炎や肺気腫などの呼吸器疾患、胃潰瘍・十二指腸潰瘍など体全体に悪影響を及ぼします。まさに、「百害あつて一利なし」です。

禁煙のコツを右の表に紹介しますので、この機会に禁煙にチャレンジングしてみてはいかがでしょうか。

「メタバコ」とは、メタバとタバコを組み合わせた造語です。