

糖尿病とタバコ



「タバコは健康によくないので本当はやめたい」と思いながらもなかなか禁煙を始められない人もいらっしゃるかもしれません。

2型糖尿病は生活習慣と密接な関係がありますが、タバコもそのうちのひとつです。

今回はタバコと糖尿病の関係をお伝えします。

タバコは糖尿病の原因になるのか

・タバコを吸わない人よりも吸っている人のほうが、糖尿病にかかるリスクが **1.44倍** 高くなります。それも一日のタバコを吸う本数が多いほどリスクが高くなります。しかも自分では吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされてしまう受動喫煙でも糖尿病にかかりやすくなるという研究結果があります。

糖尿病の人にとってタバコはどう影響するのか

・交感神経を刺激することとインスリンの働きを悪くすることで、血糖値を上昇させます。インスリン治療を行っている人ではタバコを吸わない人よりも15~20%（ヘビースモーカーでは30%）多くのインスリンを必要とします。



・糖尿病は動脈硬化を進めますが、タバコを吸うとさらに動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞・脳梗塞に代表される心血管疾患にかかり、命にかかわるリスクが高まります。

・糖尿病の合併症の腎症をさらに悪化させます。

タバコを吸わない人よりも早期に腎機能が低下し、透析に至ります。

・神経障害や網膜症といった糖尿病合併症も進展させます。



・糖尿病の人はがんにかかりやすくなりますが（大腸・肝臓・すい臓がんで約1.2倍）、たばこを吸うと喫煙関連がん（膀胱・食道・喉頭・肺・口腔・すい臓がん）の死亡リスクが4倍、なかでも肺がんで12倍に増加します。



・歯周病は、糖尿病を悪化させる原因であり、糖尿病の人は歯周病が重症化しやすいと言われています。また歯周病は動脈硬化を進め、糖尿病の合併症も進行させます。

タバコを吸うと歯肉の血行が悪くなるので、歯周病をさらに悪化させ、口臭や歯を失う原因となります。



このように糖尿病の人にとって禁煙は大切なことなのです。糖尿病の治療をがんばっているはずなのに結果が出ないのはタバコも理由のひとつかもしれません。

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。

あなたのためだけでなく、まわりの大切な人のためにも決意してみませんか。

禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません
禁煙は、年齢・性別問わず、病気があってもなくても健康改善効果があります



直後 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる

20分後 血圧と脈拍が正常値まで下がる
手足の温度が上がる



8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がる
血中の酸素濃度が上がる



24時間後 心臓発作の可能性が少なくなる

数日後 味覚や嗅覚が改善する
歩行が楽になる



2週間～3か月後 心臓や血管など循環機能が改善する

1か月～9か月後 せきや喘鳴が改善する
スタミナが戻る

気道の浄化作用が改善し、感染を起こしにくくなる

1年後 肺機能の改善がみられる ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人

2～4年後 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する
脳梗塞のリスクも顕著に低下する



5～9年後 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

10～15年後 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

ほかにもこんなメリットが…

- ・肌や髪、爪にハリ・ツヤが生まれる
- ・イライラすることが減る
- ・食事がおいしくなる
- ・目覚めがさわやかになる
- ・集中できるようになり仕事の効率があがる
- ・口臭がなくなる
- ・声がよく出るようになる
- ・喫煙場所を探さなくてもよくなる
- ・たばこ代が浮き、お金がたまる
- ・受動喫煙がなくなり、家族が健康になる
- ・家族に喜ばれる！



あなたも今すぐにレッツ禁煙チャレンジ！

次回は、栄養科より『野菜の効果』を予定しています。お楽しみに！