

禁煙の重要性を理解しましょう

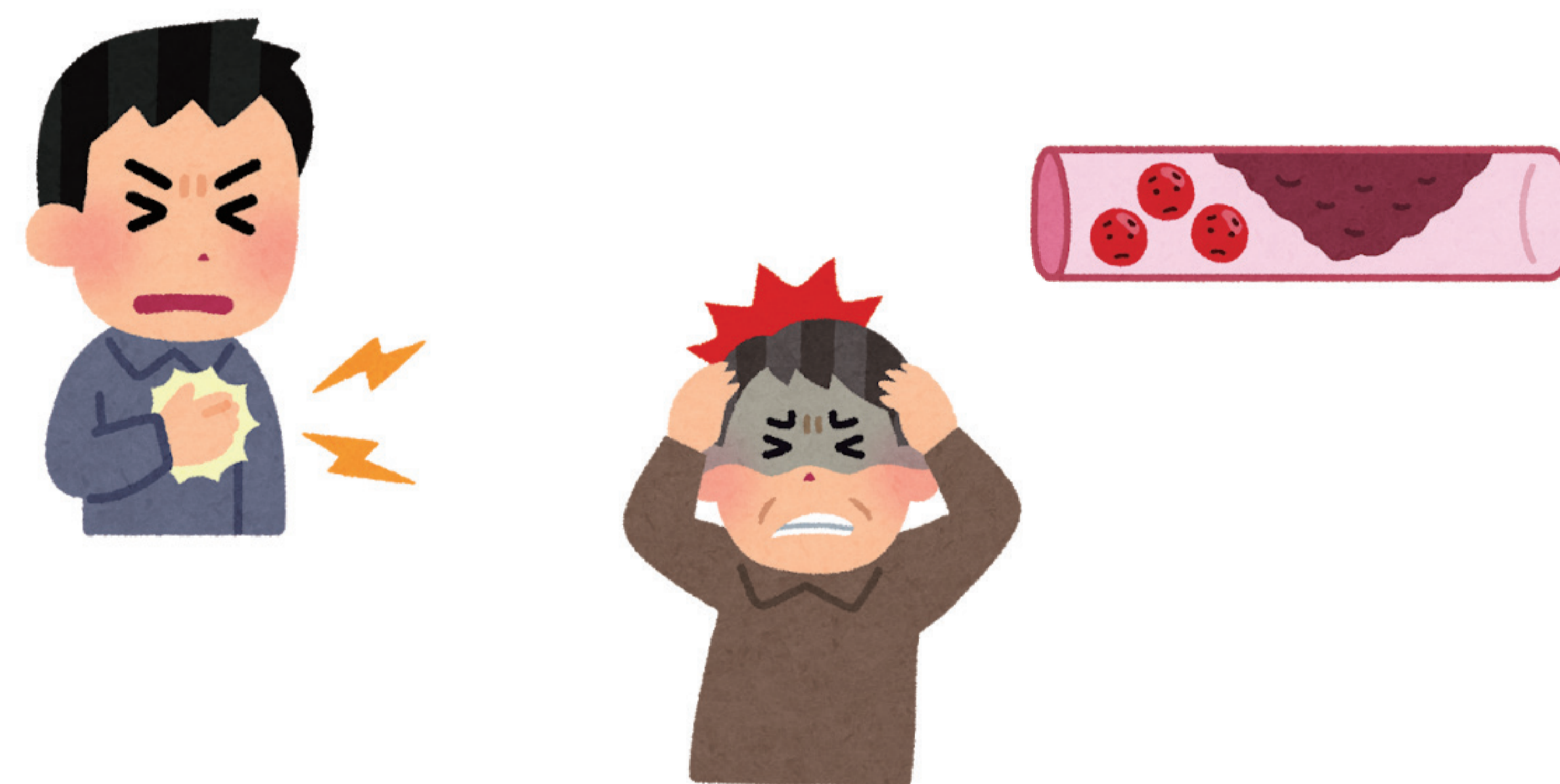


喫煙は、糖尿病治療にも悪影響を与えるため、禁煙しましょう。

発症リスクとなる病気

- ・がん
- ・虚血性心疾患(不安定狭心症を含む)
- ・脳血管障害(脳梗塞、くも膜下出血)
- ・糖尿病
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- ・消化性潰瘍

など



検査値への影響

- ・脂質代謝(HDL ↓、LDL ↑、TG ↑)
- ・糖代謝(血糖 ↑、HbA1c ↑、インスリン感受性 ↓)
- ・多血症(RBC ↑、Hb ↑)、白血球増多(WBC ↑)

喫煙による自覚症状

咳、痰、息切れなど

ニコチン依存度チェック



質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目が覚めてから何分後位でたばこを吸いますか。	61分後以降	31~60分	6~30分	5分以内
②喫煙できない場所で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか。	いいえ	はい	—	—
③1日のうちどの時間帯のたばこをやめるのに、一番未練を感じますか。	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④1日、何本のたばこを吸いますか。	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
⑤目覚めてから2~3時間以内に吸う本数の方が、それ以降に吸う本数よりも多いですか。	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているような時でもたばこを吸いますか。	いいえ	はい	—	—

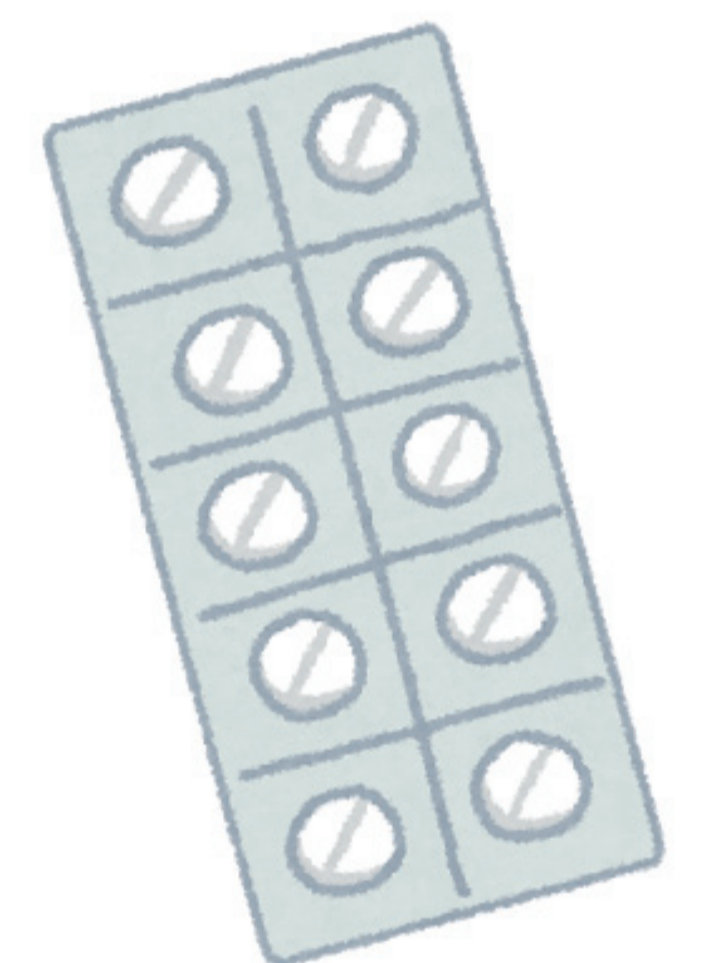
点数	0~3点	4~6点	7~10点
ニコチン依存度	低い	中等度	高い
	ライトスモーカーレベル	ミドルスモーカーレベル	ヘビースモーカーレベル

自分に合った禁煙方法を選択しよう

①医療機関で禁煙治療を受ける

ニコチン依存度が**中程度～高い人**向け

- ・禁煙する自信がない人
- ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- ・精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人
- ・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人



②薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる

ニコチン依存度が**低い～中程度**の人向け

- ・禁煙する自信が比較的ある人
- ・忙しくて医療機関を受診できない人
- ・健康保険適用の条件を満たさない人



禁煙後の注意点について

禁煙後体重が増加することがあります

- 嗅覚や味覚、胃の働きが正常になってきて、ご飯がとても美味しく感じるようになります。
- ニコチン等の有害物質を代謝するのに使っていたエネルギーが通常に戻り、基礎代謝が落ちます。
- 2～4 kg程度の体重増加がみられることがあります。



体重増加よりも禁煙のメリットの方が大きいので、まずは禁煙を優先しましょう。

体重が増えすぎないようにするための工夫

口さびしくなった時は

シュガーレスの飴やミントタブレット等



水やお茶を飲む



歯磨きをする



気分転換に身体を動かしましょう

