

みどりの風



【お知らせ】

65歳以上の方や上記の慢性の持病をお持ちの方などは、肺炎球菌ワクチンの接種が推奨されています。接種は、1年を通して、いつでも可能です。定期接種としての公費助成が受けられます。

詳しくは、医師、スタッフにお問い合わせください



「世界禁煙デー」というのを聞いたことがあるでしょうか？

喫煙スペースが縮小されてきている昨今ですが、いったいどういった記念日なのでしょうか。タバコの影響についても併せて紹介していきます。

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者だけでなく、まわりの非喫煙者の健康にも影響を及ぼすことから、健康増進活動にとって喫煙対策は重要な課題となっております。

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機構（WHO）の決議により昭和63年に設けられ、平成元年からは5月31日と定められました。

また、厚生労働省は平成4年から、毎年5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。

禁煙週間のテーマ

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」
 (参考) WHO世界禁煙デーのテーマ: 「Tobacco - a threat to development」



糖尿病—タバコが糖尿病を加速させます

血糖値が高いと動脈硬化が促進し、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高くなります。タバコを吸うことで、ブドウ糖をコントロールする役目のインスリンが十分に働かなくなり、糖尿病の発症のリスクを高めます。さらに、糖尿病の合併症である糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害の進行を速めます。糖尿病を予防するには、あるいは糖尿病になっても進行を防ぐには、血糖コントロールに加えて禁煙が大切なのです。

1日20本のタバコを25年間吸い続けると、糖尿病になるリスクは1.6倍になります。ところが、1年間タバコをやめると糖尿病になるリスクは吸わない人と同程度にまで低下します。また、糖尿病でタバコを吸っている方が心筋梗塞によって死亡するリスク^{※1}は、糖尿病でタバコを吸わない方の2.6倍に高まります。でも、禁煙を続ければ、リスクは糖尿病でタバコを吸わない人と同程度に戻ります。

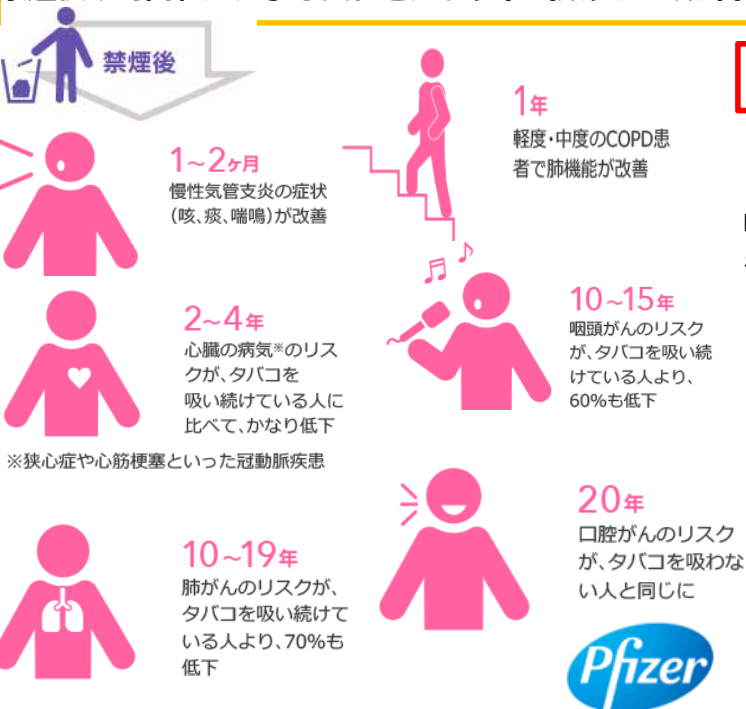
※1 2型糖尿病の米国人女性における心筋梗塞による死亡のリスク (1日の喫煙本数が15~34本の場合) ファイザーホームページより引用

糖尿病の患者さんが禁煙した場合の心筋梗塞発症リスク (海外データ)



※2型糖尿病の米国人女性7401人の調査で、1日の喫煙本数15~34本の喫煙糖尿病患者が心筋梗塞により死亡するリスク (非喫煙糖尿病患者を1.0とした場合) Al-Delaimy, W. K. et al. : Diabetes Care 24(12): 2043, 2001 [L20070921055]より作図

禁煙後の時間経過による変化とメリット (数ヶ月~数年)



当院では、禁煙外来を受けられます

現在、健康保険等を使って禁煙治療が受けられるようになりました。禁煙治療 (自己負担3割として) は、処方される薬にもよりますが8~12週間で13,000円~20,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら、8~12週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。(詳しくは医師・医療スタッフにお問い合わせください。)

