



糖尿病通信

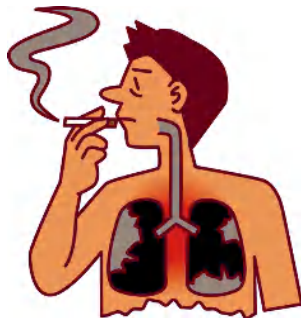
糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と喫煙

タバコが値上がりしました。この際、上手に禁煙するにはどうしたらよいでしょう？

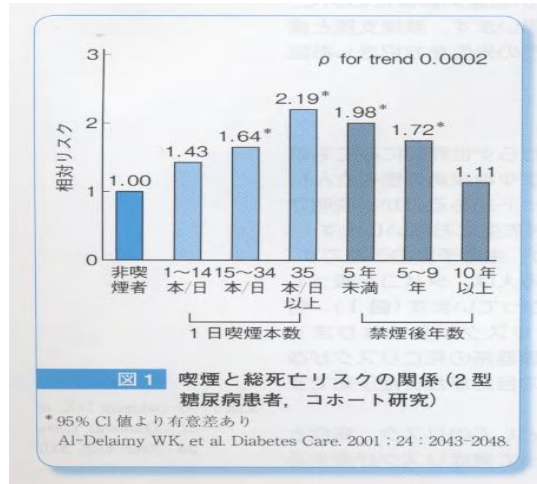
1. 一般的に言われているタバコの害

タバコが肺がんと関係があるのは皆さんご存知ですね。その他に喉頭がんや食道がん、胃がんなど様々ながんの危険が高まります。また、肺気腫や気管支喘息、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞とも関連があります。また、妊婦さんの喫煙は流産、早産の危険を増すだけでなく、奇形や赤ちゃんの突然死の危険も高めます。



2. 糖尿病とタバコ

糖尿病の患者さんがタバコを吸うと、その本数に比例して死亡のリスクを高めます。特に、心臓や脳の血管障害による死亡が増えます。しかし、禁煙すれば、そのリスクは減って行きます。他の糖尿病合併症では、腎障害の進行や足の血行障害による『えそ』と明らかな関係があり、網膜症、神経障害にも悪い影響を与えています。



タバコをたくさん吸うとリスクも上がります

3. 歯周病とタバコ

歯周病は糖尿病の第6番目の合併症と言われています。糖尿病が歯周病を、そして、歯周病は糖尿病を悪化させます。また、歯周病は動脈硬化症の原因にもなり、糖尿病の合併症を進行させます。喫煙は歯周病を悪化させ、口臭や歯が抜け落ちる原因となり、生活の質を悪くします。



赤くはれた歯茎とヤニ

4. タバコをやめると太る？

太るのが嫌でタバコをやめないという人がいます。確かにニコチンの離脱症状で食事が増え、一時的に太る人が多いようですが、ほとんどの人はやがて問題のない程度に落ち着くようです。運動をする、野菜をたくさん食べるなどは、吸いたい気持ちを抑え禁煙がしやすくなるだけでなく、体重増加を防ぎ、血糖も改善します。

4. タバコをやめる良い方法は？

タバコは体によくないとわかっていても、なかなかやめることができない人は、ニコチン依存症です。禁煙を始めると、ニコチンなしではいられなくなった『脳』が、あの手この手でタバコを吸うように仕向けるのです。ですから、気合だけではなかなか禁煙できません。禁煙グッズはたくさん市販されていますが、医薬品として認められているものには、貼り薬やガム、内服薬があり、上手に使うことで、禁煙がずっと楽になり、成功率を高めます。



ニコレット

吸いたくなったらガムを噛みます。ゆっくりかむのがコツです。(病院では処方されません。)

ニコチネル TTS(ニコチンパッチ)



ニコチンを皮膚に貼って吸収させ、禁断症状を抑えます。最初はニコチン量の多いものを貼り、4週目6週目と少ないものに変えて行きます。タバコが吸いたくなった時、ちょっと上からこすると、ニコチンが体に入って、楽になるようです。最長10週間まで使えます。禁煙外来を受診すれば保険適応があります。(自費では25000円程度です。)

チャンピックス(バレニクリン)

内服薬です。脳に対して、ニコチンの代わりに作用し、吸いたい気持ちが起こらなくなり、タバコを吸ってもあまり満足感を感じなくなって、禁煙が楽になります。この薬は12週間まで使え、禁煙外来で保険適応があります。