

## メタボリックシンドロームの予防策～たばこ編～

第3号でもお伝えしましたが、厚生労働省は、メタボリックシンドロームの予防、解消のために「1に運動、2に食事、**しっかり禁煙**、最後にクスリ」を標語としてあげています。

今回は、たばことメタボリックシンドロームの関係を御紹介します。

たばこの煙には、200種類ほどの有害物質が含まれているといわれています。そして、そのなかには**メタボリックシンドロームのリスク要因**となるものもあります。いくつかの例を挙げます。

### 一酸化炭素

- ・中性脂肪を増やします。
- ・HDL（善玉）コレステロールを減少させます。
- ・心拍数を上げ、血圧を上昇させます。

### ニコチン

- ・血管を収縮させ、血圧を上昇させます。
- ・血糖値を上昇させます。

※ 第1号に掲載されている「メタボリックシンドロームの診断基準」と併せてみると、たばことメタボリックシンドロームとの関連をさらに理解いただけます。

喫煙は、上記のほかにも、様々な面から体に悪い影響を及ぼします。

では、たばこをやめた場合には、どんなよいことがあるのでしょうか？いくつかの例を挙げます。

- 20分後には、血圧と脈が正常値に下がります。また、手足の体温が上がります。
- 9ヵ月後には、咳や息切れが改善します。
- 1年後には、喫煙により高まった虚血性心疾患（心筋梗塞等）のリスクが半減します。

※ 【英国タバコ白書「Smoking Kills」1998】を参考にしました。

また、当所の禁煙経験者の声として、「子どもに煙たがられなくなった」、「痰がなくなった」、「経済的に楽になった」ということもあります。

今回、たばことメタボリックシンドロームの関係を御紹介しました。禁煙に関心を持っていただけましたでしょうか？次号、禁煙の具体的方法などについて、御説明したいと思います。

(次回もたばこについて取り上げます) 問合せ先: [tmthbsk@pref.miyagi.jp](mailto:tmthbsk@pref.miyagi.jp)

