

喫煙の害と生活習慣病について



3月26日(水) 医師による「喫煙の害について・生活習慣病について」講演会を開催しました。

講師 医師 松本 芳昭

喫煙の害について



ニコチン依存症

タバコが止められないのは病気。意思が弱いからではない。

タバコは麻薬：ニコチン依存症

- ・ニコチンが切れるとイライラする。
- ・集中できずにタバコに縛られた人生を送る。
- ・タバコを吸うとストレスホルモンが増加、かえって体にはストレスを与えている。
- ・体は休むことが出来ない。

禁煙は誰でも出来る

～ニコチン依存症から抜け出そう～

- ・意思が弱いから吸い続けるのではない。
- ・「どうせ止められない」と思い込まない。
- ・タバコの害は証明された。
- ・禁煙開始日を決めてきっぱりやめる。
- ・自分のためより家族友人のため。
- ・まず実行しよう職場の禁煙はよいきっかけ。



禁煙すると体のニコチンは3日でゼロになる。

禁煙外来を受診しよう

2006年からは保険適用になった。

- ・タバコ代よりも安い費用で治療が出来る。
- ・医師と看護師が支援してくれるので確実に、しかも禁煙補助剤を使って、楽に禁煙出来る方法
- ・期間は3ヶ月を必要とする。
- ・初診から初めの1ヶ月は2週間毎、その後は1ヶ月毎の受診で、5回受診する。

禁煙を成功するための3原則

1. 吸えない環境を自分で作る。
「タバコは身の回りになくす」「喫煙所や喫煙者には近寄らない」「禁煙宣言をする」
2. 離脱症状に対する対処方法を学ぶ。
3. 禁煙外来を受診して禁煙補助剤を処方してもらう、禁煙ノートを書いて記録する。



肥満について

■体脂肪が過剰に蓄積した状態

体脂肪率で男性25%以上、女性30%以上が目安。

■世界共通の判定基準はBMI

■体格指数BMI (Body mass index)は、
体重(kg)を身長(m)で2回割ったもの。

$$BMI = \frac{\text{体重kg}}{(\text{身長m})^2}$$

■BMIが25以上を肥満とする。

肥満度

■標準体重からどれだけはずれているか

$$\text{肥満度}(\%) = \frac{(\text{自分の体重} - \text{標準体重})}{\text{標準体重}} \times 100$$

■肥満度が13.6%を超えたなら肥満と判定。

肥満の多くは、高脂肪食が原因



食べ過ぎ・運動不足



脂肪細胞の中に中性脂肪が取り込まれる



生活習慣病について

・一般に30～40歳以上の世代から発症しやすくなり、かつその発症に生活習慣(食事習慣、運動習慣、肥満、喫煙、飲酒など)が深く関わると考えられている病気です。

メタボリックシンドローム

ウエスト周囲径を指標として、高コレステロール血症、高血圧、糖尿病のうち、2つ以上なった病態を内臓脂肪症候群と提唱。これらには共通の病態(内臓脂肪とインスリン抵抗)があり、今ではメタボリックシンドロームと呼ばれている。

内臓脂肪型肥満

ウエスト 男性85cm以上 女性90cm以上



内臓脂肪細胞は食事・運動療法で減量

食事のポイント
◇1日3食食べる



運動習慣をつける
◇日常生活に運動を取り入れましょう



次回予告

次回平成26年12月12日(金) 13:00～ 認知症について 脳血管内科 高田潤一
皆様のご参加をお待ちしています