

11月14日は「世界糖尿病デー」です！ 糖尿病とタバコの関係は？

タバコはインスリンの働きを妨害する

喫煙者が糖尿病にかかるリスクは非喫煙者の1.4倍です※1。

喫煙本数が多いほど糖尿病になりやすいことも分かっています※2。

そして同時に、禁煙をすればそのリスクは減少することも分かっています※3。

タバコを吸うと、交感神経が刺激され、さらに、インスリンの働きが妨害されることにより、体内の血糖値が上がりやすくなります。

そのため、糖尿病にかかるリスクが高くなってしまいます。

もし糖尿病になってしまった場合、インスリンの自己注射などの治療を必要としますが、喫煙者の場合、インスリンの量が通常より15~20%ほど多く必要です※4。さらに、喫煙していることは、注射したインスリンの皮下からの吸収を遅らせることにも繋がってしまいます※5。



禁煙したら太ると聞くけど、 禁煙or減量、どちらが重要？



禁煙を始めると、タバコを吸わなくなる代わりに間食が増えたら、体重が増加して結果的に糖尿病になりやすいのでは？と疑問に思われる方も少なくないと思います。

たしかに体重は増えてしまうかもしれませんが、禁煙をすることで体内でのインスリンの働きが改善するため、糖尿病の治療に必要なインスリンの量が減少するという報告もあります※5、※6。

糖尿病合併症には、網膜症や足病変の他に、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わるものも多く、禁煙を始めてから10年間は、喫煙によって高まった糖尿病合併症のリスクが下がりにくいため、できるだけ早く禁煙することが重要です※7、※8。

※1 Active smoking and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis JAMA. 2007; 298: 2654-2664.

※2 Targher G, et al. Cigarette smoking and insulin resistance in patients with noninsulindependent diabetes mellitus. J Clin Endocrinol Metab. 1997; 82: 3619-3624.

※3 Madrsbad S, et al. Influence of smoking on insulin requirement and metabolic status in diabetes mellitus. Diabetes Care. 1980; 3 : 41- 43.

※4 Klemp P, et al. Smoking reduces insulin absorption from subcutaneous tissue. BMJ. 1982; 284 : 237.

※5 Eliasson B, et al. Smoking cessation improves insulin sensitivity in healthy middleaged men. Eur J Clin Invest. 1997 ; 27: 450 - 456.

※6 Assali AR, et al. Weight gain and insulin resistance during nicotine replacement therapy. Clin Cardiol. 1999; 22: 357- 364.

※7 佐々木陽, 他. 15年にわたるインスリン非依存糖尿病 (NIDDM) の追跡調査. 糖尿病. 1996; 39 : 503 -509.

※8 Chaturvedi N, et al. Which features of smok-ing determine mortality risk in former cigarette smokers with diabetes? Diabetes Care. 1997; 20 : 1266 -1272.



喫煙者が糖尿病になるリスクは1.4倍！
合併症を予防するには早めに禁煙を



★特に今は“健康に問題を感じないけど”と思っている方も
将来のため、周りのタバコを吸わない方のためにも卒煙を

健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！
お気軽にお問い合わせくださいね【お問い合わせ先 TEL：045-201-1517 】

卒煙プログラム参加方法



1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。
途中で必要な「招待コード」はこちらです

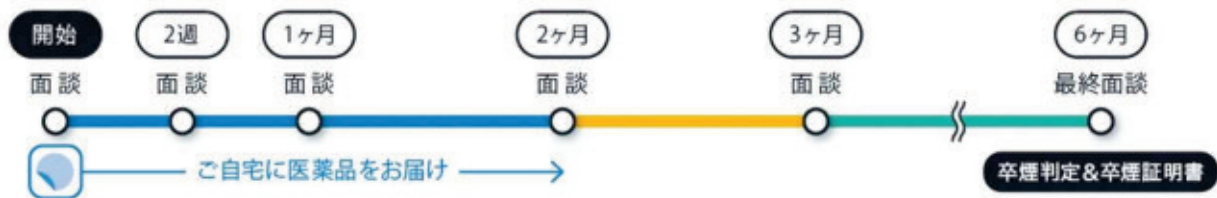
837330

3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



プログラムの流れ



● 2ヶ月の集中期間

定期的な面談と医薬品※2で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート

● サポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート

● フォロー期間

3ヶ月のフォロー期間不安な時は追加面談も可能

アプリで6ヶ月ずっと禁煙の記録や正しい禁煙の知識についてサポート

申し込みの流れ

【申し込み費用】

¥0 無料!

【参加人数】

先着順 50名様限定

ご参加の条件

- アプリを利用できる方
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン (PC/タブレット不可)
- 禁煙を希望する方
- 健康保険組合にご加入の方
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

【申込期限】

2023年2月28日まで

*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 *2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

問い合わせ

株式会社CureApp
ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム
E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944
受付時間: 月~金曜 10時~17時