

糖尿病とタバコ



糖尿病の方にとって、タバコは最悪と言えます。タバコは癌の原因になるだけでなく、動脈硬化を進行させ呼吸器や血管の障害が起こります。それによって引き起こされる脳卒中や心筋梗塞、下肢動脈閉塞にもつながります。喫煙により糖尿病合併症の発症も増えます。糖尿病腎症の発症リスクが約2倍に高まるという日本の調査結果が出ています。禁煙は今からでも遅くはありません！さあ、一緒に。

引用文献：糖尿病ネットワーク 2008

喫煙が与える影響

喫煙している糖尿病患者さんはインスリン感受性の指数であるブドウ糖処理能：血糖値を正常に保つためのグルコース（ブドウ糖）の処理能力が、喫煙していない糖尿病患者さんより低下しています。その程度は**喫煙本数が増えるほど大きく**なっています。そのため、喫煙している患者さんは、血糖を下げるためにより多くのインスリンが必要となり、**膵臓に負担がかかっている**状態です。インスリン治療をしている患者さんでは、喫煙によって血糖値を下げるためにインスリン量が増える、ニコチンが交感神経を刺激してインスリンの吸収が遅延するなど、血糖コントロールが難しくなります。このように、喫煙は糖尿病患者さんの治療を妨げ、合併症の発症や重症化を助長します。血糖値以外でも血管が収縮して**血圧上昇や血液が凝固しやす**くなります。血中の悪玉コレステロールが増加し、善玉コレステロールの低下がおき動脈硬化症や虚血性心疾患が発症しやすくなります。

禁煙は世界の流れ

世界禁煙デーが（毎年5月31日）設定され、公共施設での喫煙が禁止になりました。

当院は車内含め敷地内全面禁煙です。

禁煙外来 Q&A

※禁煙外来とは？

医師があなたの喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守ってくれることです。

以前禁煙に失敗した方も、1年以上経過していれば、再度行うことができます。

※禁煙外来っていくらかかる？

健康保険等を使った場合、自己負担が3割の人は、使用する薬にもよりますが、約3ヶ月のスケジュールで、1万3000円から2万円程度です

※禁煙のための薬とは？

ニコチンを含まない飲み薬と、医療用のニコチンパッチがあります。

※禁煙治療のスケジュールは？

12週間が基本です。その間に5回診察を受けることになります。

禁煙をお考えの方、またはご質問がある方はお気軽にご相談下さい。

第2回 県糖尿病協会ウォークラリーが6/4に行われました。

午前は、「サルコペニアと運動療法」の勉強会をしました。

午後はウォークラリーでした。



当院からは、参加者は3チーム、11名でした。結果は最高5位！続いて8位、13位でした。天候にも恵まれ、とても良い1日でした。お疲れさまでした。