



糖尿病道場

vol.7 2010年12月号 北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター
糖尿病療養指導士会



糖尿病とタバコの関係ご存知ですか？

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、200種類以上の発ガン性物質が含まれています。これらの物質は**有害性**を持ち、さまざまな病気を引き起こします！



糖尿病の合併症

※**高血圧 脳梗塞 心筋梗塞**の危険因子です！

高血圧の患者さんがタバコを吸っていると脳卒中のリスクが**3.8倍**、

糖尿病の患者さんがタバコを吸っていると心筋梗塞のリスクが**2.6倍**に増加すると言われています。

= 生命に関わります。

※糖尿病三大合併症の**網膜症 腎症 神経障害**を引き起こします！
= **生活の質を低下させます。**

受動喫煙の問題

周囲の人の健康にも影響を及ぼします！

タバコから立ち上がる煙= **副流煙**は非常に毒性が強い。



タバコをやめると..

- ・ 体が健康に戻ろうと働きはじめます。
- ・ 血圧や脈拍が正常に戻り始めます。

禁煙**5**年で肺ガンになるリスクが**半分**に減る。**10**年後にはタバコを吸わない人と同程度になるとのも言われています。

まずは禁煙しようと思って下さい。

- ・ きっぱりタバコはやめよう！
- ・ 周囲の人に禁煙宣言しよう！



タバコは「百害あって一利なし」です。

さあ～禁煙始めましょう！