



**食欲の秋がやってきました！
食べすぎると糖尿病など生活習慣病のことが
頭をよぎる方もいると思います。**

実は、この糖尿病はタバコと深い関係にあることをご存知でしょうか？



糖尿病って食事が関係するんじゃないの？タバコはそんなに関係ないんじゃない？

実は、喫煙することで、糖尿病の発症リスクが**1.23～1.61倍**上がると報告されています。¹⁾
また、10本/日ずつ喫煙するたびにリスクが**16%**増加するともいわれています。²⁾



なぜ喫煙が糖尿病のリスクを高めてしまうのでしょうか？

人間の身体は、インスリンというホルモンが働くことによって血糖値をコントロールしています。喫煙すると、このインスリンの分泌を低下させてしまいます。³⁾
さらには、糖の代謝に影響するレプチンを抑制してしまうと言われています。^{4) 5)}
このことから、糖尿病発症のリスクが高まってしまいます。
また、喫煙したまま糖尿病になってしまった場合、
合併症の発症リスクも高くなるとも報告されています。^{6) 7) 8)}



心血管疾患全体
1.44倍



脳卒中・末梢動脈疾患
2.15倍



慢性腎臓病
2.20倍



網膜症
1.44倍

タバコをやめれば、糖尿病発症リスクを下げる事ができる！

(合併症の例)

禁煙することで糖尿病の発症率をさげることができるといわれています。

禁煙後 5 年間は発症リスクは高いままですが、

禁煙期間が長くなるにつれて着実に発症リスクが減少し10 年間の禁煙後には

非喫煙者のリスクと同じレベルにまで下がるということが報告されています。⁹⁾

1) 禁煙学 (改訂4版) 日本禁煙学会編 p.55

2) 9) Smoking and the risk of type 2 diabetes in Japan: A systematic review and meta-analysis Shamima Akter, Atsushi Goto, Tetsuya Mizoue (2017)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28716381/>

3) 喫煙と2型糖尿病リスク p.33

研究分担者 後藤 温 東京女子医科大学医学部衛生学公衆衛生学第二講座 助教 研究分担者 片野田 耕太 国立がん研究センターがん対策情報センターがん登録センター 室長 https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2015/153031/201508017A_upload/201508017A0007.pdf

4) 喫煙によるBMI、体脂肪率への影響について—レプチン感受性の検討から—福生 吉裕, 佐藤 朋子

日本末病システム学会雑誌 1999年5巻1号 p.105-109 https://www.jstage.jst.go.jp/article/mibyoun1998/5/1/5_1_105/_article/-char/ja/

5) 禁煙学 (改訂4版) 日本禁煙学会編 p.56

6) The association of smoking status with glycaemic control, metabolic profile and diabetic complications—Results of the Australian National Diabetes Audit (ANDA). Journal of diabetes and its complications.107626

Szwarcbard, N., Villani, M., Earnest, A., Flack, J., Andrikopoulos, S., Wischer, N., Soldatos, G., Gasevic, D., & Zoungas, S. (2020). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32527672/>

7) 糖尿病患者における喫煙と総死亡率および心血管イベントとの関係：メタアナリシスおよび系統的レビュー Pan, A., Wang, Y., Talaei, M., および Hu, F. (2015) <https://consensus.app/details/findings-provide-evidence-recommendation-quitting-pan/d710a2f3ddb457348f388aadeab8fd5f/>

8) 「糖尿病の治療も予防も禁煙が大切です」編著 中村正和 (2023年10月6日閲覧) http://www.osaka-ganjun.jp/effort/cvd/training/teaching-materials/pdf/tou_kinen_O1.pdf

**喫煙される皆様、あなたの大切な十年後の未来のために、
卒煙を目指すのはいかがでしょうか？**



※ 現在、8名の方が継続参加しています。
この機会にあなたも参加してみませんか。

**みづほ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：078-371-6302】**

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

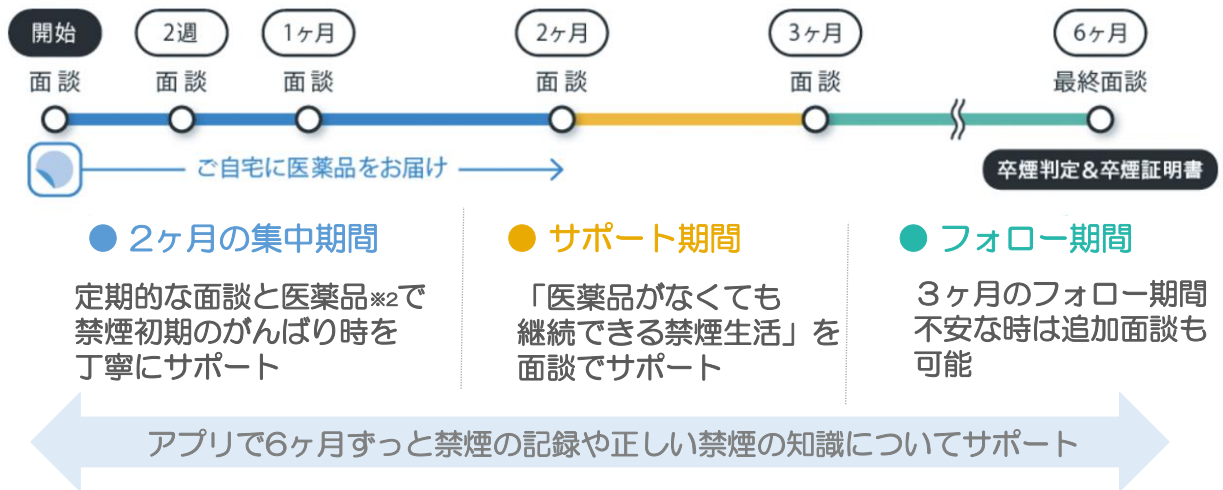
425534

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



申込みの流れ

【申し込み費用】

¥0 無料!

【参加人数】

先着となりますので、申し込みはお早めに!

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**
- **みづほ健康保険組合の被保険者**
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。

【申し込み期限】

2024年2月29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