

# ASCURE 卒煙 コラム

## 糖尿病とタバコの関係

---

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？

### ■喫煙は糖尿病の発症率を上げる



「糖尿病って食事に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？」

そう感じている人も多いかもしれません。

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。<sup>1)</sup>

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。<sup>2)</sup>

### ■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。これがうまくできなくなると、高血糖が慢性的に続き、糖尿病になってしまいます。

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。<sup>3)</sup>

また、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。<sup>4) 5)</sup>

このことから、糖尿病発症のリスクが高まってしまうのです。

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)

(例)



## ■ タバコをやめれば、糖尿病発症リスクを下げる可以降低！

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。<sup>9)</sup>

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。



これを機会に、一緒に禁煙を始めませんか？



弊社が提供する「ascure 卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い 3～6 ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から 6 ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。

## 参考・引用文献

- 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](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  
日本未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/](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 glycemic 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）