

## 禁煙コラム

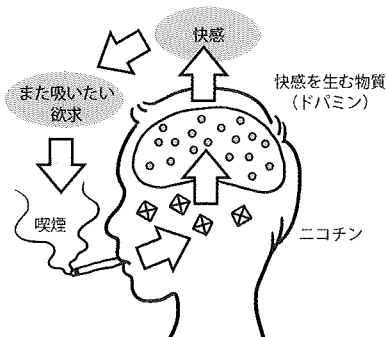
### 第1回

## たばこをやめたいのにやめられない理由



### ●たばこの効用は一時的に過ぎない

喫煙者はたばこを吸うことで「頭が冴えた」、「集中できる」、「たばこで元気になった」、「ストレス解消ができた」、「目覚まし効果がある」と感じます。しかし、これらの効用は「一時的」に過ぎません。例えば、たばこを吸うと頭がすっきりするのは、たばこを吸えない状態が継続したために起こる脳の覚醒レベルの低下(禁断症状のひとつ)が、ニコチンの補給で喫煙後のレベルまで戻っただけのことです。



### ●たばこがやめられないのは病気

喫煙は本来「嗜好」というよりも、医学的には「ニコチン依存症(ニコチン中毒)」という一種の薬物依存、つまり病気とされています。ニコチンはアルコールや危険な薬物に比べ、禁断症状がそれほど目立ちません。しかし、ニコチンの依存性の強さは、他の薬物依存症と変わらないことがわかっています。ニコチン依存症は、イラストにあるような悪循環が延々と続きます。

これから8回にわたり、たばこによる心身への影響についてお伝えしていきます。

ぜひ禁煙にチャレンジしてみましよう!

【表2】脂質異常症を予防・改善するための運動

運動種目	ウォーキング(速歩)、ジョギング、水泳、自転車、社交ダンスなどの有酸素運動。
運動時間・頻度	運動はできれば毎日、1日30~60分間、あるいは1週間で合計180分以上の運動。
運動強度	最大酸素摂取量の50%程度(※50%VO <sub>2</sub> )、中等度「ややきつい」と感じる程度であり、心拍数が安静時の1.5倍程度(100~120拍/分)の運動強度。 ※50%VO <sub>2</sub> =最大心拍数(220-年齢)-安静時心拍数×0.5+安静時心拍数

日本動脈硬化学会・動脈硬化性疾患診療ガイドライン2007年版より

レスステロール」と呼ばれています。

### ●中性脂肪

中性脂肪は細胞が活動するための燃料、つまり体を動かすエネルギー源となります。しかし中性脂肪が増えすぎると、LDLは通常よりも小型化した血管壁の中に入り込みやすくなります。小型化したLDLは血管壁内でコレステロールの塊を作りやすく、超悪玉として動脈硬化をいっそう進めてしまいます。また、中性脂肪が増えすぎるとHDLコレステロールは減り、血管壁にたまったコレステロールが回収されにくくなるため、動脈硬化が進行しやすくなります。

### 脂質異常症の予防と改善

#### ●運動

運動療法は中性脂肪を低下、H

DLコレステロールを増大させます。日本動脈硬化学会では、【表2】のような運動療法を推奨しています。特にHDLコレステロールの改善に効く薬はないので、せっせと動くが勝ち!です。

#### ●食事

飽和脂肪酸(動物性脂肪)やコレステロールの摂りすぎ、不飽和脂肪酸や食物繊維の不足はLDLコレステロールを増やします。脂身の多い肉、バター、チーズ、卵類(鶏卵・魚卵)、内臓類(レバー・モツ)などは控えるようにし、青背の魚、野菜、海藻、きのこ、大豆製品を積極的に摂るようにしましょう。また、中性脂肪が高い場合は、糖質(炭水化物、菓子類、甘い飲み物)やアルコールを控えてみましょう。

#### リスクを高めるタバコ

喫煙はHDLコレステロールを

今月の担当



保健師 秋場 ゆか

次号は  
②血糖について  
お届けします。

参考文献:『生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット』厚生労働省/『きょうの健康 2015年2月号』NHKテレビテキスト/『気になる脂質異常症』社会保険出版社/『栄養と料理 2014年12月号』女子栄養大学出版社

減らし、LDLコレステロールを酸化して血管に沈着させ動脈硬化を進めます。脂質異常のある場合は禁煙にもチャレンジしてみましよう。