

知って得する健康コラム～糖尿病予防⑥生活習慣で防ぐ！～

周りの人はどうしている？

村田町消防団長

小林公一さんの取り組み！

Q まず初めに、日頃の活動内容を教えてください

小林氏 私は、消防団歴 47 年、団長としては 2 年目になります。消防団は日頃、消火・防災訓練を行い、災害時には消防職員と協力して消火活動や近隣住民の安全確保、災害対応などを行っています。

Q 健康のために気を付けていることはありますか？

小林氏 定期的に健康診断を受けるようにしています。また、日頃から体を動かすようにしています。若い頃は様々なスポーツをして汗を流していましたが、現在は仕事でよく体を動かしています。

Q 食事で気を付けていることはありますか？

小林氏 元々脂っこいものよりも、野菜や魚、漬物などあっさりしたものが好みです。毎日妻がおいしい食事を作ってくれるので、感謝しています。

Q お酒は飲みますか？

小林氏 だいたい元号が平成に変わってから 30 年くらいは晩酌していません。火災の連絡があったときにすぐ駆け付けられるように止めました。現在はお付き合いで飲む程度です。

Q たばこは吸いますか？

小林氏 去年の 7 月に止めました。きっかけは、病院で受けた健康診断で肺気腫のおそれがあると言われたことです。それまでは 1 日に 40 本も吸っていました。自分が病気になったり、介護が必要になったりして、家族に迷惑をかけるわけにはいかないと、止めました。止めるコツは、意思を強く持つことだと思います。



(健康むらた！ 糖尿病予防のために！)

○糖尿病とたばこの関係

国内の研究によると、たばこを吸う人は、吸わない人に比べ、約 1.4 倍の確率で 2 型糖尿病に罹りやすいことが分かっています。

一般に、禁煙すると口が寂しくなることや、禁煙のストレス等で過食気味になることから体重が増加します。この体重増加により、禁煙後は禁煙前に比べると血糖値が上昇傾向となります。よって、血糖値の高い人の中にはむしろ禁煙をしない方が良いのではないかと考える方もいるでしょう。しかし、禁煙による健康効果は、禁煙後の血糖値上昇がもたらす害よりもはるかに大きいことは事実です。例えば、禁煙することによる体重増加は心疾患や脳卒中のリスクを高める要因となりますが、たばこを吸い続けた場合の心疾患や脳卒中のリスクと比べるとその発症率は半減することが分かっています。

○禁煙にチャレンジしましょう

方法①代わりとなる行動を決める

喫煙者の多くは、たばこを吸いたくなるタイミングは決まっています。このタイミングが訪

れた際に行うべき、喫煙の代わりとなる行動を決めましょう。

例：起床した直後→たばこの代わりに洗顔する
食後→たばこの代わりに歯みがきをする
飲み会の席→たばこの代わりに冷水を飲む
方法②禁煙外来を利用する

医療機関の禁煙外来を利用することも有効です。ニコチンを含むガムやパッチを利用してたばこを吸いたい気持ちを低下させ、約 3 か月かけて徐々にガムやパッチを減らしていく方法です。1 日の喫煙本数や喫煙歴などの条件を満たせば、禁煙外来の治療費は保険適用です。まずは主治医に相談してみましょう。

村田町民の男女別喫煙率

○たばこを毎日・時々吸う人の割合

男性：37.5% 女性：8.2%

(平成 27 年度住民アンケートより)

○村田町では、令和 4 年までに喫煙率を男性で 30%、女性で 5%まで下げることが目標とされています。