

『タバコとメタボの深い関係』



メタボリックシンドローム（メタボ）とは、太っていることが問題ではなく、内臓脂肪の蓄積によって高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態です。この状態が続くと様々な形で血管を損傷し、動脈硬化をもたらし、脳血管疾患、虚血性心疾患などを引き起こす場合があります。一見、メタボとタバコは無関係のように思えますが、実はこの2つは「切っても切れない関係」にあるのです。



タバコとメタボ要素との関係

タバコを吸っている人は、メタボの4要素である「内臓脂肪蓄積・高血圧・脂質異常・高血糖」いずれもなりやすいといわれています。

内臓脂肪蓄積

- ・内臓脂肪を増やすホルモンが増える
- ・脂肪燃焼を促すホルモンが減少し、内臓脂肪が使われにくくなる



高血圧

- ・ニコチンに強い血管収縮作用があるため、血圧が上がる
- ・一酸化炭素によって傷つけられ硬くなった血管に対応して心臓が血液を強く送り出そうとするため、血圧が上がる

高血糖

- ・血糖を下げるインスリンホルモンの働きが悪くなり、血糖が上がりやすくなる



脂質異常

- ・中性脂肪の分解を促す酵素の働きが弱くなるため、血液中の中性脂肪が増える
- ・中性脂肪が増えると、HDL（善玉）コレステロールが減る

タバコとメタボが重なるとスーパーハイリスクに

喫煙はメタボを作りだすだけではなく、メタボの人が喫煙することによりその影響は一気に増大します。特に心血管合併症の危険度は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞で2.5倍も発症リスクが高くなるといわれています。メタボの人がタバコを吸うことにより、スーパーハイリスク状態となり「動脈硬化」はハイスピードで進行します。

～喫煙のリスクはがんだけではなく～

「喫煙＋メタボ」の方はまず、一日でも早く卒煙しましょう。
体重増加が気になるかもしれませんが、卒煙できれば自信がつき、食生活や運動習慣も改善しやすい傾向があることが分かっています。
また、まだメタボでないという方も、一旦メタボ要素の1つでもなってしまうと、どんどん進行しスーパーハイリスク群へ仲間入りしてしまいます。是非、今のうちに卒煙しましょう。

