

糖尿病と喫煙 ～知って得するタバコの話～

公立甲賀病院 糖尿病看護認定看護師 うかい 鶴飼 りえ 梨恵

タバコに含まれる成分

- タール : 100種類以上の発がん性物質です。
- 一酸化炭素 : 全身の酸素不足と動脈硬化促進します。
- ニコチン : 7秒で脳に到達。依存性があります。



タバコを吸うと血糖は高くなる

タバコはインスリンの効き目を悪くするので血糖値は高くなります。
喫煙者は非喫煙者に比べて糖尿病の発症率が高くなることがわかっています。

タバコを吸うと糖尿病の合併症が起りやすくなる

タバコは、細胞の酸素不足から動脈硬化になりやすく、血管を傷つけます。
脳梗塞、くも膜下出血、網膜症、腎不全、心筋梗塞など合併症が起りやすくなります。



糖尿病の喫煙者は同じ糖尿病の非喫煙者に比べて心血管系疾患のリスクは約14倍！また、タバコはほとんど全てのがんの危険因子です。



いまからでも大丈夫！！一緒に禁煙しませんか？

禁煙外来のご案内

公立甲賀病院 内科外来 (Bブロック)
担当医：川嶋医師 (副院長)
診察時間 14:00～15:30 (予約制)
平日 8:30～16:00 予約センターで事前予約
TEL 0748-65-1634

あなたの街の禁煙外来は・・・

一般社団法人 日本禁煙学会ホームページへ

禁煙外来 滋賀

対象は40～75歳未満の方。忙しいあなたこそ 年に1回**特定健診**を受けましょう

特定健診を受診するとこんな良いコト

- ☞病気の芽を早く見つけられ、早く治療につながる
- ☞受診をきっかけに生活習慣を変えることで健康に暮らせる
- ☞病気の芽の発見が早ければ、医療費が安くすむ

特定健診を受けないと・・・

- ☞場合によっては命にかかわることも！
自覚症状が出てからでは遅いのです。
- ☞通院や検査で時間がかかる
- ☞ひとたび重い病気になってしまうと医療費がかかる

糖尿病治療中の方も特定健診を受けられますので、健診の案内が届いたら、医療保険者の窓口やかかりつけ医にご相談ください。

◇甲賀湖南糖尿病連携医にご相談ください◇

甲賀圏域(甲賀市・湖南市)では、**甲賀湖南糖尿病プロジェクトチーム**を結成し、糖尿病対策の予防・早期発見・治療・療養指導まで一貫した取組を推進しています。

HbA1cの値が6.5%以上だと糖尿病の疑いで受診が必要です。かかりつけ医師がない方は**糖尿病連携医**(※)へ受診して下さい。

(※)糖尿病連携医は甲賀湖南医師会ホームページに掲載

新しい糖尿病連携医の紹介

岩谷医院 藤野晋 先生(甲賀市) 田代クリニック 田代圭太郎 先生(甲賀市)