

糖尿病 の患者さんへ

食事療法や運動を頑張っているのに…
タバコを吸ったら
もったいない!

タバコを吸っていると、
心筋梗塞による死亡の
リスク^{※1}は

さらに**2.6倍**^{※1}

糖尿病とタバコ、
関係ないと思いませんか?

糖尿病の患者さんでは、血糖値が上がることで血管が傷つき、動脈硬化が起きやすくなっています。
動脈硬化により血管が詰まると起こる心筋梗塞や脳卒中などを防ぐため、血糖コントロールだけでなく生活習慣の改善も大切です。しかし、タバコを吸う糖尿病患者さんは、吸わない患者さんよりも心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。



※1 糖尿病の糖尿病患者(30歳以上、1日の喫煙本数15~34本)における心筋梗塞による死亡リスク、多国籍糖尿病登録のリスクを1とした場合
Sjau-Oelasma, W. K. et al. Diabetes Care 24(12): 2043, 2001

糖尿病と上手につきあいながら快適な生活を送るために、禁煙を忘れないで

禁煙すればリスクは低下します。
タバコを吸うことで心筋梗塞で死亡するリスクは約2.6倍に高まりますが、禁煙をすれば低下し、タバコを吸わない患者さんと同レベルになります。
今からでも遅くはありません、禁煙に挑戦しませんか。



高血圧 の患者さんへ

通院しているのに…
タバコを吸ったら
もったいない!

タバコを吸っていると、
脳卒中のリスク^{※2}は

さらに**3.8倍**^{※2}

タバコは、高血圧の敵です。

動脈硬化や、動脈硬化が原因で起こる心筋梗塞や脳卒中などにつながる高血圧。
タバコを吸う高血圧の患者さんでは動脈硬化がさらに進みやすくなり、吸わない患者さんよりも心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。
また、タバコを吸った後は血管が収縮するため、血圧が上昇します。



※2 高血圧の糖尿病患者(40~59歳、喫煙の本数あり)における脳卒中の発症リスク、多国籍高血圧登録のリスクを1とした場合
Zieman, S. G. et al. JAMA 274(2): 155, 1995

血圧をコントロールするなら、禁煙を忘れないで

禁煙すればリスクは低下します。
タバコを吸うことで3.8倍に高まった脳卒中のリスクも、禁煙すれば吸わない患者さんと同レベルにまで下げることができます。
タバコを吸っている患者さんは、動脈硬化を防いで血圧を上手にコントロールするために、禁煙も忘れずに。



高脂血症 の患者さんへ

コレステロールを気にしているのに…
タバコを吸ったら
もったいない!

タバコを吸っていると、
冠動脈疾患による死亡の
リスク^{※3}は

さらに**1.8倍**^{※3}

タバコを吸うと、悪玉(LDL)コレステロールが
血管にたまりやすくなります。

タバコを吸うと、悪玉(LDL)コレステロールが酸化されて動脈硬化が進行します。
また、不要なコレステロールを回収して肝臓に戻してくれる善玉(HDL)コレステロールを減らしてしまうので、動脈硬化が進み、タバコを吸わない患者さんよりも心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。



動脈硬化を防ぐために、禁煙を忘れないで

高脂血症の治療は生活習慣の改善が基本です。
生活習慣改善に**禁煙も加えて**みませんか?



※3 コレステロール血症の糖尿病患者(40~64歳、喫煙の本数あり)における心筋梗塞、脳心筋死による死亡のリスク、多国籍コレステロール登録のリスクを1とした場合
St-Louis, L. P. et al. Arch Intern Med 158(18): 2007, 1998

禁煙を始めませんか。