

糖尿病と禁煙支援～「卒煙」で健康とスマイルを～

京都府立医科大学地域保健医療疫学 繁田 正子

この10年、欧米はもちろん日本からも、多数の糖尿病とタバコに関する論文が発表されています。総合すると、糖尿病の発症・進展・合併症の出現、どれをとっても、タバコが及ぼす悪影響は予想以上でした。タバコを吸えば血管が収縮しインスリン抵抗性が高まり糖尿病の発症リスクが増えます。大血管合併症のリスクは1.6～2.6倍高まります。細小血管症の発生にも大きく関与します。血管収縮させるニコチンと、酸素運搬を阻害する一酸化炭素を身体に取り込みながら生きているわけですから、わざわざ合併症を作っているようなものだったんですね。しかも、糖尿病の有無にかかわらず、がんの発生や呼吸機能の低下、皮膚や歯の老化の進展など、タバコは全身にダメージを与えます。どんなに療養指導してもタバコが残ってしまうと悪いことばかり起こるのです。

と、あきれほどに有害なタバコですが、これを逆手に取れば、私たちは命を救う、合併症を防ぐ切り札を残していたともいえます。そう「卒煙」です。タバコを止めれば上記のリスクが着実に減ることがわかっています。今こそ、糖尿病患者さんをタバコ沼から救出しましょう。

とはいえ、タバコの話はきりだしににくいですね。それはこの習慣の本質がニコチン依存症だからです。当人は「タバコは味方」「ないと生きていけない」と思い込んでおられるので、タバコの話をするとうるさい「無理だ」「ストレスがたまる」などと拒否されてしまいます。そこで、「禁煙」といわず「卒煙」と呼んでみましょう。CDEJのもつ共感にあふれた傾聴の力が役立ちます。「必ず調子がよくなりますよ」「私も応援しますし挑戦しませんか」と声をかければやる気になってもらえることもけっこうあるのです。もちろんタバコを吸うCDEJはこの機会に卒煙しましょう。

支援法のガイドラインも公表され、禁煙外来に対して保険適用も始まって、卒煙される方がどんどん増えています。タバコについての会話が少しでも交わされれば、効果がでる時代になってきました。

そこで、ガイドラインの内容をまとめた「楽々卒煙あ・い・う・え・お」を紹介しましょう。[あ]かるく、[い]っきに、[う]ごいて、[え]んを結んで、[お]き上がりこぼしで止めよう！というものです。減らしていく方法は止めにくいというのは大事な医学情報です。意志の強さではなく練習が大事。失敗を恐れることはありません。そして、患者さんとCDEJの皆さんとの「縁」がポイント。さあ、卒煙で健康とスマイルを増やしましょう。