糖尿病患者における禁煙後の体重管理

北里大学東病院 薬剤部 相沢政明

糖尿病患者に必要な禁煙支援

喫煙は糖尿病発症、血糖コントロールおよび合併症増悪の要因のひとつです。欧米では、以前より糖尿病治療における禁煙の重要性が指摘されてきました。米国糖尿病学会（ADA）が発表した「糖尿病の標準治療に関するステートメント2010年」では、「糖尿病合併症の予防と管理」の心血管疾患の項目に、血圧管理、脂質管理、抗血小板療法、心疾患のスクリーニング/治療と並んで、禁煙をあげており、すべての患者に喫煙しないよう助言すること、日常の糖尿病診療において禁煙のカウンセリングや治療を行うことを推奨しています。

禁煙後の体重増加に留意する

禁煙すると一時的に体重が増加する場合があります。男性喫煙者251人を対象として禁煙による体重変化を調べた研究によると、禁煙群の体重は30か月後に4.6kg増えますが、66か月後には2.9kg増加、喫煙継続群の体重はそれぞれ0.7kg増加、0.9kg増加でした。また、健康診断受診者2,033人を対象とした調査では、禁煙1年後に禁煙者の8割に平均約2kgの体重増加がみられましたが、禁煙2年目以降さらに体重は増加しませんでした。体重が3kg以上増加した人は禁煙者の27%にみられ、5kg以上増加した人は禁煙者の7%でした。

禁煙による体重増加の原因として、(1)離脱症状の一症状としての食欲増加、(2)味覚の改善による食事量の増加、(3)禁煙に伴う口寂しさに対する代償的な食物摂取量や食事回数の増加、(4)胃粘膜微小循環系血行障害の改善、(5)エネルギー消費量を増加させていたニコチン作用の消失などがあげられています。

喫煙によりニコチンが体内に摂取されると、ドパミンやノルアドレナリン、セロトニンなどの分泌が促進されます。これらには食欲抑制作用があるため、喫煙者では食欲が抑制されますが、禁煙すると抑制作用が一時的に低下して食欲が亢進するため、体重が増加しやすくなります。

糖尿病患者における禁煙治療では、できるだけ体重増加を抑制しながら治療を進める必要があります。糖尿病であっても、喫煙を続けたときの危険性は、禁煙による少々の体重増加の危険性よりはるかに大きいことを米国糖尿病学会は強調しています。禁煙初期に数kgの体重増加があったとしても、まずは禁煙に集中し、禁煙状態が確実なものになったら、増えた体重を元に戻す計画であることを繰り返し患者に知らせる必要があります。

運動療法は身体活動量を増やすとともに、喫煙したい衝動から気を紛らわせるための代償行動にもなります。禁煙する際に、ニコチン代替療法として禁煙補助薬のニコチン製剤を使用すると、ニコチンによる食欲抑制などが維持されるため、使用しないときに比べ禁煙治療終了時点の体重増加がニコチンパッチでは0.45kg、ニコチンガムでは0.58kg抑えられるとされています。わが国の9学会による「禁煙ガイドライン」によれば、禁煙に伴う体重増加に対する指導法として「ニコチン代替療法を可能な限り使用する」ことが推奨されています。禁煙に伴う体重増加への対処法を表1に示します。

表1 禁煙に伴う体重増加の対処法 (9学会禁煙ガイドライン)

1. 禁煙による体重増加は、本来の自分の体重に戻ることであるとの認識を促し肯定的にとらえるようにする

- ① 体重増加は「喫煙により無理に体重減少していた状態」から復帰すること
- ② 禁煙して食べ物がおいしい、食欲が進むことは悪いことではなく良いこと
- ③ 禁煙による体重の増加は喫煙によるリスクよりはるかに小さいこと

2. ニコチン代替療法を可能な限り使用する

離脱症状の一つとしての食欲増加を抑制しながら禁煙導入する

3. 行動療法における注意点

口に何かを入れる、口に手を運ぶ動作を繰り返すという喫煙行動の中止により、口寂しさや手持ちぶさが生じる「食べる」「飲む」行為によってこの行動を置き換える場合には、摂取する飲食物のエネルギー量をチェックする

4. 過剰な体重増加を防ぐために、食事についても次のような注意点をアドバイスする

よく噛んで食べる。野菜を多く食べる。ドレッシングは最小限に。間食は避ける。
特にスナック類は食べない。寝る前2時間は食べないなど

5. 過剰な体重増加を防ぐために、運動習慣を身につけるようアドバイスする