



ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載第4回目 ゆーふーのヘルスアップトーク～

連載第3回目は、メタボと脳血管疾患のお話でしたが、今回はたばことメタボの関係についてお話しします。

大分県健康指標ランキングによると、由布市は喫煙をしている人が、18市町村の中で男性は8番目、女性は3番目に多いという結果でした。全国と比較しても、**由布市は男性・女性ともに喫煙率が高い状況にあります。**

一見、関係ないように思えるたばことメタボ。実は切っても切れない関係にあります。

たばこを吸うとメタボになりやすい！

内臓脂肪蓄積

- ▶ 脂肪を分解するホルモンの分泌の低下
- ▶ 増えすぎた脂肪が内臓脂肪として蓄積

たばこを吸うと…



高血糖

- ▶ 血糖を下げるインスリンの働きの悪化
- ▶ 脂肪組織から分泌される生理活性物質に影響を与えて血糖を上昇

脂質異常

- ▶ 中性脂肪の分解を促す酵素の働きが弱くなり、中性脂肪が増加
- ▶ 中性脂肪が増えたと血管をきれいにするHDL（善玉）コレステロールが減少

高血圧

- ▶ ニコチンに強い血管収縮作用があり血圧が上昇
- ▶ 血液がドロドロになり、流れにくくなることから心臓が血液を流そうと強く押し出すため血圧が上昇

●喫煙者のメタボはスーパーハイリスク！

喫煙者がメタボの場合、**虚血性心疾患（狭心症/心筋梗塞）リスクが3.0倍に跳ね上がります。**

いつまでも健康に過ごすためにまずは禁煙

禁煙をすると…

免疫機能アップ

病気になるにくい

出費が減る

肌の調子が良くなる



味覚・嗅覚が良くなる

若返る

これ以外にもメリットがたくさん！何年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。これを機に、禁煙をはじめませんか？

出典：厚生労働省 HP 特定健診・特定保健指導における禁煙支援

虚血性心疾患 相対危険度

1.9倍



非喫煙者

3.0倍



喫煙者

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

熱中症一時休憩所のお知らせ

由布市では、本庁舎、挟間庁舎、湯布院庁舎、はさま未来館、湯布院健康温泉館を熱中症一時休憩所としています。外出時、熱中症にかかることのないよう、熱中症一時休憩所をご利用いただき、熱中症に十分に注意してください。

●問い合わせ

健康増進課 ☎097-582-1120

