

たばこをやめた方が太るからからだに悪い？ たばこを吸ったら痩せられる？

喫煙しているとメタボになりやすい！！
禁煙後の体重増加は一時的！
**禁煙で得られる健康上のメリットは、
数kgの体重増加によるデメリットよりも はるかに大きい！**

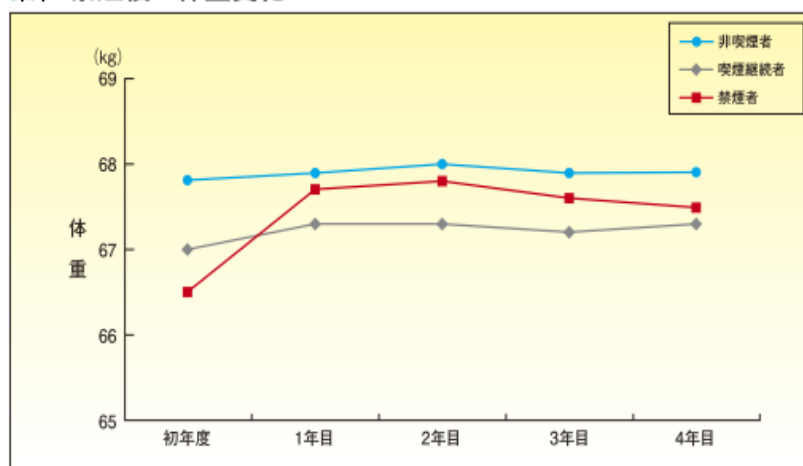
たばこはメタボリックシンドロームの発症リスクを高め、動脈硬化も促進することがわかっています。
(「メタボとたばこ」参照)

また、「禁煙しても体重が増えるのであれば、かえって体に悪いのではないか？」と禁煙を躊躇される方も多いかもしれません。

しかし、図1のように、禁煙者の8割の方の体重増加はみられるが平均2kg前後の変化であり、禁煙が落ち着くと体重がさらに増加する傾向はなく、一時的であることがわかっています。

喫煙によるがん、心筋梗塞などの死亡リスクは、非喫煙者に比べて男性1.6倍、女性1.9倍という結果が厚生労働省の研究で報告されており、体重増加によってこの死亡リスクを示すと数十kgの体重増加に匹敵するといわれています。

図1 禁煙後の体重変化



(注)ここでの禁煙者は、初年度と1年目の間に禁煙し、その後も禁煙を継続した人。

また、メタボリックシンドロームに関する検査値(血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、血糖値など)も禁煙直後には体重増加に伴って、一時的に上昇しますが、その後禁煙の経過とともに改善する傾向がみられています。