

【タバコと生活習慣病の深い関係】

「タバコは肺に悪い」というイメージは多くの方が持っておられると思いますが、実は糖尿病や高血圧といった生活習慣病とも深く関係していることをご存じでしょうか。

●タバコと糖尿病

喫煙は、体の中でインスリンの働きを弱めることが分かっています。その結果、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病を発症しやすくなります。また、すでに糖尿病がある方では、喫煙によって**血糖コントロールが悪化し**、合併症（心筋梗塞、脳卒中、腎臓病、網膜症など）のリスクが高まります。タバコを長く吸うことで COPD（肺気腫）が起こることは以前の院内誌でも述べましたが、糖尿病があると COPD の方の肺機能の悪化のスピードも速くなることが分かっています。糖尿病とタバコ（COPD）などは密接に関連していると言えます。「吸っている本数が少ないから大丈夫」ということはなく、**少量の喫煙でも影響があります**。

●タバコと高血圧

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、**血圧を一時的に上昇させます**。これが繰り返されることで血管が硬くなり、高血圧が進行しやすくなります。さらに、喫煙は高血圧による**心臓病や脳卒中の危険性を何倍にも高める**ことが知られています。

●加熱式たばこなら安全？

近年、「紙巻きたばこから加熱式たばこに替え

た」という方も増えています。たばこの会社からは「**ハームリダクション（有害性の軽減）**」というニュアンスで宣伝されており、紙巻きたばこより加熱式たばこの方が体には良いという印象を与えています。紙巻きたばこはタバコを燃焼して煙を吸いますが、加熱式たばこはアイコスなどのデバイスでタバコの葉を温めて吸います。燃焼させないので、煙が発生せず、確かに有害物質の種類や量は一部減るとされています。しかしながら、**タバコの葉を温める（もしくは燃やす）温度の違い**だけであり、タバコに含まれる有害成分・発がん物質やニコチンは含まれており、**血管への影響は残ります**。現時点では、加熱式たばこが糖尿病や高血圧に「安全」と言える医学的根拠はありません。

●今日からできること

禁煙は、**年齢や喫煙歴に関係なく効果があります**。血圧や血糖が改善しやすくなり、将来の病気のリスクを確実に下げることができます。「いきなりやめるのは不安」という方も、禁煙外来や薬の力を借りることで成功率は大きく上がります。以前に**禁煙補助薬**が発売されておりましたが、発がん性の問題で発売中止となっておりましたが、2025年年末から安全性が担保されたことから、発売が再開されております。当院でも2026年からは**禁煙補助薬を使用した禁煙外来の開設**を予定しておりますので、どうしても禁煙したい方は一度、外来でご相談ください。

タバコを吸われている方は、健康を守る第一歩として、タバコとの付き合い方を一度見直してみませんか。気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

【若院長の散歩道】

物価高の時代を、上手に乗り切る暮らしの工夫

最近、「何を買っても高くなった」と感じることはありませんか。食品や電気代、ガソリン代など、日々の生活に欠かせないものの値上がりが続き、家計への負担を感じている方も多いと思います。物価高は私たち一人ひとりの努力だけで止められるものではありませんが、少しの工夫で負担を軽くすることはできます。

まず見直したいのは、毎日の買い物です。特売日を上手に利用したり、買い物の前に簡単なメモを作って「必要なものだけを買う」ようにするだけでも、無駄な出費は減らせます。また、旬の食材は価格が安く、栄養も豊富です。冬であれば、白菜や大根、ほうれん草などを中心に献立を考えることで、自然と家計にやさしい食事になります。医師から間食（おやつ）など止められている方も多いと思いますので、この機会に、日々の買い物の際は間食・おやつなどないか見直してみてもどうでしょうか。

次に、光熱費の工夫です。寒い季節は暖房費がかさみがちですが、設定温度を少し下げたり、厚着やひざ掛けを活用するだけでも違いが出ます。カーテンを閉めて冷気を防いだり、使ってい

ない部屋の暖房を控えることも効果的です。

そして医療費についても高くなっていく可能性があります。最近、ニュースになっていることは、「OTC 類似薬」の患者の自己負担額の追加について自民・維新党の合意がなされたという事です。「OTC 類似薬」とは、「Over The Counter」の略であり、薬局のカウンター越しに買える薬剤のことです。具体的には、湿布やアレルギー薬などが該当します。これらの薬剤を使用されている方は多いのではないのでしょうか。合意では、保険適用を維持したまま、湿布やアレルギー薬などの 77 成分、約 1100 品目を対象に薬価の 1/4 (25%) を特別料金負担に設定して患者負担を求めることになりそうです。具体的に3割負担の方の場合、1000円の湿布があったとすると、250円が特別料金となり、残りの750円が3割(225円となりますので、合計して250円+225円で475円の支払いとなります。もともと3割であれば、300円の支払いですので、175円分負担が増える計算となります。

政府にも国民が実感できる物価高対策をさらに進めてほしいと願っております。

笑 顔



高松内科クリニック院内誌
2026年 月号
NO.

* ホームページから院内誌を読まれる方 ユーザー名：egao、パスワード：tnc1230

* 体調不良や薬の相談 （診療時間内）088-872-5500、（診療時間外）090-9201-6167