

健康効果はたしかにあるが…



禁煙とヨーグルト

やればいいわけではない

血糖値悪化、コレステロール値上昇

禁煙で血糖が不安定になるケースも

1c (基準値5・6%未満) が以前より0・21%上昇。その後、喫煙者と同じレベルに低下するまで8年かかったという。

健診でメタボリックシンドロームを指摘され、生活習慣を改善しようと意気込んでいる人もいるだろう。だが、やみくもに張り切ると逆に健康を害するなんてことになりかねない。

禁

煙すると血糖値の

状態が悪化する

1. 英国の医学誌にこん

な研究結果が発表され

た。英国人の2型糖尿病

患者1万692人を対象

した例はHbA1cが7

年間のHbA

1c (基準値5・6%未

満) が以前より0・21%

上昇。その後、喫煙者と同レベルに低下するまで8年かかったという。

煙後の体重変化

11年前、喫煙習慣があ

る日本人の2型糖尿病患

者は禁煙後一年間続

いています。そうした悪化

の糖尿病患者を診察して

いる。

禁煙指導にも取り組ん

だ。英語の研究と同じく

体重増加は関連していま

す。まだ、肥満の糖尿病

患者に対する研究を

行った「飯野内科」(福

岡県筑紫野市)の飯野研

究院長はこう解説する。

「私が行った研究では、

禁煙が認められた。つ

まり、メタボを合併する

禁煙患者インスリン

はまず食事や運動によ

るコントロールが悪化す

る。禁煙前の中性脂肪

や中性脂肪と

ケースは少なくないとい

う。禁煙はさま

る糖尿病のリスク要因

になり、一時的な血糖コ

ントロールの悪化よりも

抵抗力が強い患者は、禁

治療を強化し、血糖と血

不利点はないが、禁煙

をする前に、自

分の血糖と血圧

の状態をつか

んでから始めて

禁煙後には、禁煙後

から驚いた。

飯野氏は、いまも多く

禁煙は血糖と血圧

が安定してから始めま

す。また、肥満の糖尿病

患者に対しては、減量後

に禁煙を開始するよう

ています。

禁煙は血糖と血圧

が悪化し、最高時血圧も69

mmHgから76 mmHgに上昇し

ます。禁煙は血糖と血圧

が悪化します

。そのためヨーグルトを食べ始めます。されば脂肪分やカロリー

の過剰摂取を招きます。

「最近、健康のためにヨ

ーグルトを食べ始めます。それでは、LDL

(悪玉)コレステロール

てしまふのです

。ヨーグルトには、弱

い点もあるのだ。

ヨーグルトには、弱

い点もあるのだ。

ヨーグルトには、弱