

健康コラム：禁煙を乗り越えたその先に

皆さん、ご健康に、ご安全に。名古屋営業所の中村です。

昼休み（会社内）・外出中・出張中・テレワーク中も含む就業時間内禁煙、喫煙後 45 分間は入構禁止の会社ルール変更を受けて、25 年 8 月より、禁煙を再開しました。前回、2011 年、豊田市で勤務時に禁煙をしており、愛知県繋がりで何かの縁を感じます。

年を重ねると、ニコチンの禁断症状が抜けにくく、失敗し易いと言われますが、25 年 8 月に父を亡くし、葬儀の対応等でバタバタしており、すんなりと禁煙することができました。

「禁煙後、約 80%の人に体重増加（平均 1.5～2 kg）が認められた」というデータがあります。禁煙太りの理由は、タバコをやめることによって「ニコチンによるエネルギーの余分な消費作用がなくなる」、「味覚や嗅覚が回復し、食欲が増進する」、「タバコの代わりにお菓子などで口寂しさを解消しようとし間食が増える」などが挙げられます。また、この体重増加は 1 年ほどで落ち着く「一時的なもの」であり、5kg 未満の増加であれば、喫煙による狭心症や心筋梗塞等の虚血性心疾患の発症率が上昇という健康リスクに比べると、禁煙による健康へのプラス効果（虚血性心疾患の発症率低下）の方が遥かに大きいと言われています。

私の現在の体重は、もともと名古屋めしがおいしいこともあり、25 年 8 月（禁煙時）の体重と比較して 7 kg 前回健康診断時（25 年 4 月のベストな状態）と比較して 11 kg 増加しており、禁煙後の体重増加の平均値を大きく上回ってしまいました。

禁煙後の体重が 5kg 以上増えた場合、禁煙によるメリットよりデメリットの方が大きくなり、食事の質と摂り方の見直し、運動（ウォーキング）の実施、体重管理が必要となります。

- 野菜や食物繊維を多く摂る  
カロリーが低く満腹感を得やすい野菜や食物繊維を積極的に摂ることで、食事全体のカロリーを抑えます。
- 食事の「置き換え」  
脂っこい食事や間食を野菜中心の低カロリーなものへ置き換えます。
- 血糖値の急上昇を抑える食べ方  
野菜から食べる「ベジファースト」を意識し、よく噛んでゆっくり食事をすることで満足感を高めます。
- アルコールを減らす  
アルコールはカロリーが高いので減らす。アルコールを減らすことで、食欲を減退させ、食事の量も減り、睡眠の質も高め、体重増加のリスクを減らします。
- 体重をこまめに記録する  
定期的に体重を測り、増えすぎているかをチェックすることで、意識を高く保ちます。
- 適度な運動を行う。  
目標歩数を設定し、ウォーキングを行う。

色々対策がありますが、これって、健診前チャレンジですね。

今、26 年 4 月の健康診断に向けて、元の体重になるべく戻し、禁煙のメリットを享受できるよう、生活習慣を見直し中です。

名古屋営業所 中村