

～今月の健康情報～ メタボ+タバコ=?



メタボ(メタボリックシンドローム)とタバコを組み合わせたメタバコという造語があります。この2つは密接な関係にあり、重なると相乗的にリスクが上昇します。メタバコ解消のためにもまず禁煙について考えてみませんか。

●メタバコで虚血性心疾患リスク増大

喫煙はそれだけで動脈硬化の原因となります。そこにメタボが重なると動脈硬化がさらに進行して狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患リスクがより増大します。

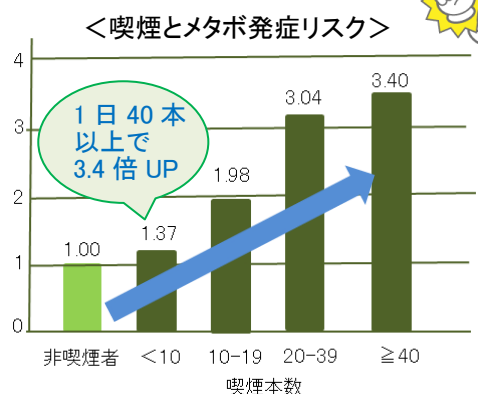


ニコチン タール 一酸化炭素

血管収縮作用、発がん性物質含有、酸素運搬機能低下作用があり動脈硬化を促進させます。

●タバコを吸うとメタボになりやすい!?

喫煙は糖や脂質代謝に悪影響を及ぼします。内臓脂肪もつきやすくメタボになりやすいことが明らかになっています。



参考: 日本生活習慣病予防協会

●禁煙のすすめ

ご自身に合った方法で挑戦してみませんか。



禁煙外来で

健康保険等を使った禁煙治療は、期間は12週間で5回の診察が基本です。医師が内服薬かニコチンパッチを処方し、禁煙をサポートします(保険診療のための一定の条件があります)。

OTC 医薬品で

市販のニコチンガムやニコチンパッチなどで離脱症状を軽減し禁煙を補助します。薬局・薬店の薬剤師にご相談ください。

自力で

いきいき健康ナビの禁煙ラリーを利用して取り組む方法もあります。応援メールを受け取りながら楽しく挑戦できます。

詳細は健康管理室にご相談ください



禁煙ラリーにチャレンジ!

- ① 「禁煙への決意」を周りの人に宣言、または書き出してみる
- ② 禁煙開始日を決め、禁煙ラリーにエントリー
パナソニックグループ禁煙ラリー: エントリーは6/6まで
上記以外の開始日でも、2019年2月22日までならいつでもエントリーが可能
- ③ 30日間連続チャレンジ! マップに禁煙できた日をクリック

禁煙開始は
5/31~6/6



<禁煙ラリーマップ画面例>

パナソニック健保ホームページ 禁煙ラリーページもご参照ください!