



メタボ対策における禁煙の意義

やや遑りますが、2013年度、第2期特定健診：特定保健指導から『禁煙』についての指導が強化されました。その理由は以下の通りです。

- ①喫煙者にとって禁煙は健康への大前提となること
- ②喫煙で糖尿病やメタボの発症リスクを高めること
- ③特に男性の循環器疾患の発症は喫煙者が多く、禁煙対策が有効であること
- ④禁煙治療は費用対効果に優れており、確実に医療費低減が期待できること



保健指導の在り方そして目的は、その行動をやってみよう！と思えるきっかけの提供とその行動がもたらす効果を実感して、継続していくことへの援助だと思います。

その手始めに、行動変容に繋がる2つの【心のスイッチ】に働きかける必要があります、その1つは**重要性**でもう1つが**自信**です。

具体的には、対象者が大切に思っていることを踏まえて禁煙することの重要性を伝えること。禁煙治療を受ければ、比較的楽に、確実に、しかもあまりお金をかけずに禁煙出来ることで自信を高めてもらう事です。この禁煙治療の検査の1つに『**呼気の一酸化炭素濃度の測定**』があります。この検査により、検査前日から当日の検査前までの喫煙状況が分かります。ご存知の通り、たばこには有害物質が多量に含まれているわけなのですが、それらをどのくらい体内に取り組んでしまっているかは、たばこの吸い方によって変わるそうです。単に、1日何本吸っているか？だけでは、正確に把握できないものなのです。

ですので、この様な検査を受けて、客観的に自分の身体の状態を知る事は、禁煙という一つのチャレンジにとって、とても有効な数値として映るでしょう。

あるデータでは、この検査を受けた方の禁煙実施率は受けない方の3倍になるとの事です。

いかがでしょうか。新年を迎えるこの節目に、禁煙するかしないかは別として、呼気の一酸化炭素濃度を調べる検査だけでも受けてみては。

参考：日本栄養士会誌vol.66より



皆様 明けましておめでとうございます。
今年は、忘れられない衝撃的なお正月となりました。

元旦に巨大な力荒れ狂う ただただ祈る 能登を想いて

LAL魂 魅せてくれたとホッとした 航空機事故 爪痕痛む

今年も えいよう通信 をどうぞ宜しくお願い致します。

小林