

「たばこをやめると太る」 禁煙しない理由にいませんか？

多くの喫煙者から「たばこをやめると太る。だからやめない」という話を耳にします。

これって本当の話なのでしょうか？



体重が増加する報告はあるが…

禁煙治療中の体重増加についての研究*によると、「禁煙後は体重が増えやすいため、禁煙外来ではニコチン依存度の高い喫煙者の体重増加に対して何らかの介入の必要性がある」とされています。体重増加の原因としては、ニコチンによる食欲抑制の解除、味覚・嗅覚の改善や、口寂しさからの食事摂取量の増加などが挙げられます。体重増加は離脱症状の1つで、とくにニコチン依存度の高い人が太りやすいことが報告されています。

※国立病院機構 京都医療センター 展開医療研究部「禁煙治療中の体重増加に関連する因子についての検討」より



体重増加は、たばこを吸いつづける理由にならない

肥満は生活習慣病のリスクを高めるため、「たばこをやめると太る。だからやめない」というのも一理あるように思うかもしれませんが、しかし、喫煙は内臓脂肪を増えやすくし、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。また喫煙者がメタボリックシンドロームにな

ると、循環器疾患の発症リスクが高くなることも報告されています。

禁煙後の体重増加は一時的なものです。まずは禁煙を優先し、離脱症状が落ち着いたら体重コントロールに取り組みましょう。



そろそろ
やめようかな…

そんなときは
ご利用ください

参加される方は、申込書と同意書を日通健保へ送付してください。詳細は日通健保ホームページへ。

禁煙外来の費用を補助します

禁煙プログラム 通院型

医療機関に
3カ月間・5回通院



禁煙外来（健康保険適用の医療機関）で禁煙指導や禁煙補助薬（貼り薬：ニコチンパッチ等）を使用した治療を受け、医師から禁煙達成と認められた方に、日通健保が自己負担額（3割分）を補助します。

※禁煙補助薬として、飲み薬（チャンピックス）を使用した場合は、禁煙治療プログラムの費用補助対象とはなりませんので、ご注意ください。

スマホで禁煙！

禁煙プログラム オンライン型

通院なし、6カ月間
スマホアプリでサポート



通院せずに、すべてスマホのできる禁煙プログラム（オンライン型）がスタートしています。ビデオ通話で指導を受けられ、ニコチンパッチが自宅に届きます。