

# 喫煙はニコチン依存症であり、 腎臓に負担をかけるだけではなく 深刻な健康問題を引き起こします

## 1 たばこを吸うと糖尿病にかかりやすくなります

喫煙はインスリンの働きを妨げ、糖尿病にかかりやすくなります。  
糖尿病の合併症、糖尿病性腎症は慢性腎臓病 (CKD) のひとつです。

→ 喫煙で糖尿病のリスクは **1.4倍以上**に

## 2 たばこのニコチンは血管を収縮させます

喫煙の血管を収縮させる作用で血液の流れを悪化させ、血管がたくさん集まってできている腎臓にも当然悪影響を及ぼします。  
血管の収縮からの高血圧も負担になります。

→ 喫煙で慢性腎臓病のリスクは **2倍以上**に

→ 心血管系にも影響し心臓病のリスクも **上昇**

## 3 たばこの煙は寿命を縮めます

たばこの煙は非常に多くの有害物質を含み、喫煙者は  
非喫煙者に比べ寿命が10年縮まるとい事が判明しています。

**たばこは百害あって一利なし、直ちに禁煙を！**

監修

蘇原 映誠  
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧  
東京医科歯科大学 腎臓内科 助教 (医学部内講師)

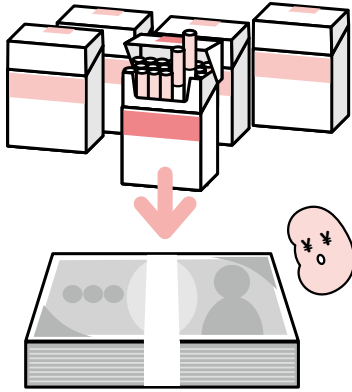
みんなでつくる、これからの医療  
**with Kidney プロジェクト**  
<https://www.jinlab.jp/withkidney/>  
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営 一般社団法人ピーベック  
P P e C C  
ピーベック  
<https://ppecc.jp/>

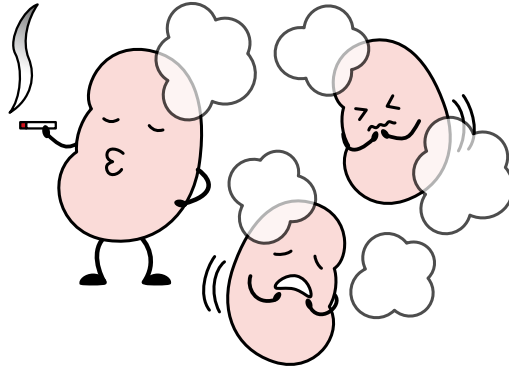
制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」  
**じんラボ**  
腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

# 腎臓のためだけじゃない 禁煙のメリット

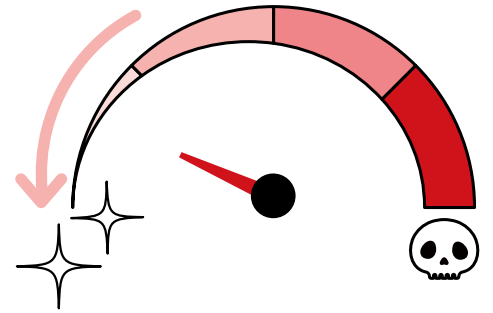
数十～数百万円の  
経済効果があります



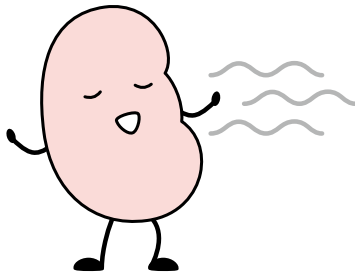
家族や周囲の人の  
受動喫煙がなくなります



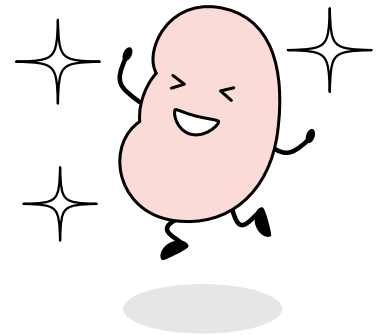
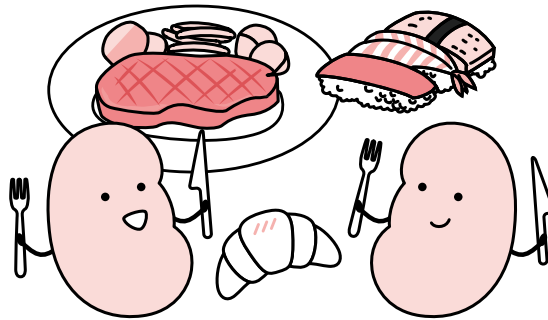
早ければ早いほど  
さまざまな病気のリスクが  
減ります



咳や痰が止まり、  
血液中の酸素も増え、  
呼吸が楽になります



鈍くなっていた味覚がよみがえり、  
ニコチン切れのイライラから  
解放されます



## 禁煙後の変化

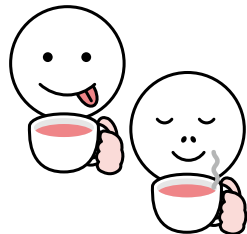
24 時間後

心臓発作の可能性が減る



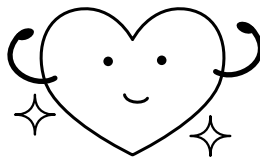
数日後

味覚・嗅覚が改善する



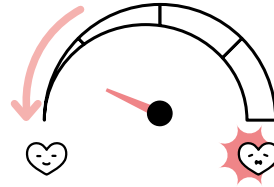
2週間～3ヵ月後

心臓や血管の機能が  
改善する



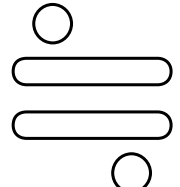
2～4 年後

心臓病や脳梗塞などの  
リスクが減る



10～15 年後

さまざまな病気のリスク  
が非喫煙者と同じ位になる



監修

蘇原 映誠

東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧

東京医科歯科大学 腎臓内科 助教 (医学部内講師)



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

