



禁煙のすすめ



[Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > 禁煙後の体重増加



禁煙後の体重増加

禁煙による体重増加

アメリカ公衆衛生長官の報告書 (1990年)

＜欧米の15の研究のレビュー＞

1. 禁煙者の80％に体重増加がみられた

2. 体重増加は平均2.3kg

3. 9.2kg以上増加した者の割合は3.5％にすぎない

佐藤らの研究報告 (1998年)

＜禁煙前後1年間の健診時の体重変化の比較＞

1. 禁煙者の81％に体重増加がみられた

2. 体重増加は平均1.5kg

3. 6kg以上増加した者の割合は2.8％にすぎない

© 厚生労働科学・中村班 2002

● 体重増加のメカニズム

ニコチンの作用で抑えられていた食欲の改善
味覚や嗅覚の改善による食欲の増進
口寂しさの解消のための食事、間食の増加
胃粘膜微小循環血行障害の改善
ニコチンによるエネルギーの余分な消費作用の改善

- 体重増加は、一般的には1年以内に落ち着きます。
- 体重増加が6kg未満であれば、禁煙のメリット(虚血性心疾患の発症率が低下すること)が体重増加のデメリット(体重増加によって虚血性心疾患の発症率が上昇すること)よりも上回るという、研究結果もあります。
- 禁煙後の食べすぎや運動不足によって体重が増加すると種々の病気やメタボリックシンドロームとなる危険性が大きくなりますが、禁煙そのものがそれらを招くことはありません。
- 禁煙のメリットを十分理解し、過度に体重増加しないように心がけながら、禁煙していくことが大切です。

○ 禁煙のすすめ目次ー

- [たばこの有害物質](#)
- [たばこの周囲の人への影響](#)
- [禁煙のメリット](#)
- [呼気一酸化炭素\(CO\)濃度測定](#)
- [禁煙補助剤](#)
- [禁煙Q&A](#)
- [たばこの体への影響](#)
- [ニコチン依存症](#)
- [禁煙後の体重増加](#)
- [禁煙の手順](#)
- [禁煙を継続させるための工夫](#)



[このページのトップへ](#)