【コラム】禁煙がもたらす健診数値の改善

過ごしやすくなり、健康への意識が高まる秋。「そろそろ血圧やコレステロールが気になる年齢だな…」と感じている方も多いのではないでしょうか。もしご自身やご家族に喫煙習慣（加熱式タバコを含む）があるなら、**健診の数値を改善させる最強の攻略法は「禁煙」**です。

「タバコをやめても効果が出るのは何年も先では？」と思われがちですが、 禁煙の効果は数分後から始まり、血圧や血液の状態（ドロドロ度）はわずかな期間でも改善します。今回は禁煙が健康診断の数値に与える効果と、禁煙するだけで手に入る「数値改善のメリット」について分かりやすく解説します！

CHECK 

📌 **禁煙で改善する「3 大数値」**

① 血圧（血管の緊張が解け、正常値へ）

② 血液サラサラ度・HDL（一酸化炭素が抜け、善玉コレステロール UP）

③ 1 秒量／吐き出す力（薬以上に、肺の長期的な衰えを防止）

📌 **改善は「今日」からスタート**

わずか 20 分で血圧・心拍数が下がり始め、1 年目には肺の衰えに劇的なブレーキ！

1. 禁煙で劇的に変わる「健診数値」

タバコの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素は、循環器や代謝機能の大敵であり、健診結果を悪化させる大きな要因となります。禁煙を始めることで、体の数値には確実に嬉しい変化が現れてきます。

① 血圧・心拍数（循環器系）

タバコを 1 本吸うだけでも、ニコチンの働きによって交感神経が刺激され、全身の血管がキュッと収縮します。[1]　禁煙を始めると、わずか 20 分後には血管の緊張が解け始め、血圧と心拍数が正常値へと
向かい始めます。[2]　禁煙を継続することで日常的な高血圧状態が緩和され、健診での血圧測定値の安定・改善につながります。[3]

② 血液のサラサラ度・HDL 改善（血液・代謝系）

タバコの煙に含まれる一酸化炭素（CO）は、酸素の 200 倍以上もヘモグロビンと強力に結びつきます。そのため、喫煙者の体内は常に「慢性的な酸素不足」状態です。体は何とか酸素を届けようと赤血球を過剰に作り出しますが、赤血球が増えすぎると血液は「ドロドロ」になります。ドロドロの血液は血管の内側を傷つけやすく、これが「動脈硬化」の大きな原因となります。[4]
禁煙を始めると酸素状態が戻り、血液のドロドロが改善されます。さらに、血管をきれいに保つ「HDL（善玉）コレステロール」の値も増加傾向にあり、血液検査の結果に良い影響をもたらします。[5]

③１秒量・吐き出す力（呼吸器系）

研究によると、禁煙に取り組んだグループは、何もしなかったグループに比べて「1 秒量（1 秒間で吐き出せる空気の量）」の低下が明らかに抑えられることが分かっています。特に大きな効果が現れるのは禁煙を始めた最初の 1 年間で、継続できた人ほど高い効果を得ています。気管支拡張薬による一時的な改善とは異なり、長期的な肺の衰えを根本から止めてくれる最大の対策は「禁煙」なのです。[6]

2. 今日から禁煙！数値はどう改善していく？

タバコをやめた瞬間から、体の状態は一気に改善に向かいます。[2]

禁煙してからの時間	体のうれしい変化
20 分後	血圧・心拍数が正常値に近づく！ 血管の緊張が解け、手足の血流が改善します。
12 時間後	血液の「酸欠」が解消！ 一酸化炭素レベルが正常に戻り、血液中の酸素濃度が上昇します。
2 週間～3 ヶ月後	血液循環が改善し、肺機能が向上します。
1 ヶ月～12 ヶ月後	肺機能の回復！咳や息切れが減少し、気道の自浄作用が回復。 感染症にかかりにくい体になります。 血管をきれいに保つ「HDL（善玉）コレステロール」の値も増加傾向へ



これを機会に、一緒に禁煙を始めてみませんか？



タバコをやめることは、単に健診数値を整えるだけでなく、体の内側から本来の健康を取り戻す「最高の健康法」です。今からでも決して遅くありません。今日から禁煙を始めてみませんか？

弊社が提供する「ascure 卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。
アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い 3～6 ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。 さらに、プログラム開始から 6 ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

◆ **注釈・引用文献（エビデンス）**

[1] 循環器病の診断と治療に関するガイドライン（2009 年度合同研究班報告）2010. https://tobacco-control-research-net.jp/media/20220629-103110-622.pdf

[2] World Health Organization. Health benefits of smoking cessation. Q&A, 2020. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation

[3] Polychronidou G, et al. Smoking cessation decreases arterial blood pressure in hypertensive smokers: A subgroup analysis of the randomized controlled trial GENTSMOKING. Tobacco Induced Diseases.2024. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11097650/

[4] 厚生労働省. 一酸化炭素. e-ヘルスネット. https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/tobacco/yt-004

[5] Gepner AD, et al. Effects of smoking cessation on lipid and lipoprotein levels: a meta-analysis. Journal of the American College of Cardiology. 2011. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3110741/

[6] Anthonisen NR, et al. Effects of smoking intervention and the use of an inhaled anticholinergic bronchodilator on the decrease in FEV1. The Lung Health Study. JAMA. 1994. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7966841/