けんこうだより

禁煙から始める健康への一歩！

５月３１日は「世界禁煙デー」です。

今月のテーマは「タバコ」です。タバコの煙には4000種類以上の化学物質、60種類以上の発がん性物質が含まれています。これらの有害物質は、がん、糖尿病、脳卒中のリスクを高めるだけでなく、息切れや呼吸困難を引き起こすCOPDなどの病気を招く可能性もあります。

有害物質を体内に取り込み健康を脅かすタバコ。

あなたは、これからもタバコを吸い続けますか？

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）
発症原因の約９割が喫煙といわれる別名「タバコ病」です。呼吸がうまくできなくなるため、病気が進行するにつれひどい息切れによって日常生活が困難になります。

「タバコをやめるためのポイント」

タバコの煙に含まれている「ニコチン」は、麻薬やアルコールと同様に依存症を引き起こす物質です。そのため、タバコをやめたいと思ってもなかなかやめることが出来ません。今回は、禁煙成功の秘訣を紹介します。

1 禁煙外来の利用

医師のサポートを受けながら、薬を用いて禁煙する方法で、成功率が大きく上がると言われています。一定の条件を満たせば保険適用となります。タバコへの依存度が高い方にお勧めです。

2 「吸いたい」時の対処法を作る

吸いたい気持ちが続くのは3分と言われています。吸いたい気持ちを先送りにする対処法には、冷水を飲む、深呼吸をする、歯を磨くなどがあります。
自分に合った対処法を見つけましょう。

3 禁煙継続のための工夫

お酒の席や喫煙所等、煙の多い場所に近寄らない、モチベーション維持のために、周囲の人に宣言する、禁煙出来ている自分にご褒美を与えるなどがあります。
無理なく禁煙を続けられるように工夫してみましょう。

05
2025
５月号

【発行】南区厚生部
地域支えあい課
TEL 082-250-4108

令和7年度 **血圧測定日**

お気軽にご参加ください！

5月16日 金

食堂西側 入口付近
11:30～13:30