

健康応援トピックス

5月31日はWHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です

厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

第2次あま市健康づくり計画「たばこ」項目では、たばこの害を知り、家庭・地域での禁煙・分煙活動を推進することを目標として掲げています。

＼ 知っていますか？たばこの害 ！

たばこは肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病の数多くの疾患や、妊娠に関連した異常(早産・低体重児)、皮膚の老化などに深く関係していることが明らかになっています。

喫煙とがんの関連について70.4%の市民が知っていましたが、その他の病気との関連については、知らない人が増加しています。

また受動喫煙(非喫煙者がたばこの煙を吸わされること)、三次喫煙(たばこの火が消された後も周囲に残留する化学物質に暴露され、それを吸入すること)によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。

喫煙されている方は、今年の「世界禁煙デー」、「禁煙週間」を機に、自分のため、周りの人のために禁煙にチャレンジしてみませんか？

あま市在住 禁煙成功者(Yさん 50代)の声

Q1 たばこを吸い始めたきっかけは何ですか？

A1 友人からの誘いもあり、興味本位で吸い始めました。
20歳ごろから毎日1箱(20本)の喫煙を20年程続けていました。

Q2 禁煙しようと思ったきっかけはなんですか？

A2 父親が脳梗塞になったことがきっかけです。家中の灰皿を捨てたので、自分もその機会にやめました。

Q3 どのような方法で禁煙しましたか？

A3 たばことライターを処分し、たばこを吸いたくなってきたときはコーヒーやガム、アメを口にするようにしました。ニコチンが切れると、イライラやソワソワ、集中力の低下を感じることはあったのですが、3か月経つと気にならなくなりました。
私自身の健康を願う、家族の応援により1年で禁煙することができました。

Q4 禁煙を成功した先輩として、これから禁煙しようとしている方へ一言お願いします。

A4 禁煙したおかげで、今も大病をせず、仕事に趣味、家族との時間を持つことができています。
禁煙後の飲み会では、周りがたばこを吸っていて、吸いたくなることもありましたが、強く吸いたい気持ちが続くのは5分程です。その時間を自分なりの方法でうまくかわすことが大切です。

～保健センターでは禁煙に関する相談をお受けしています～

問合せ先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461