

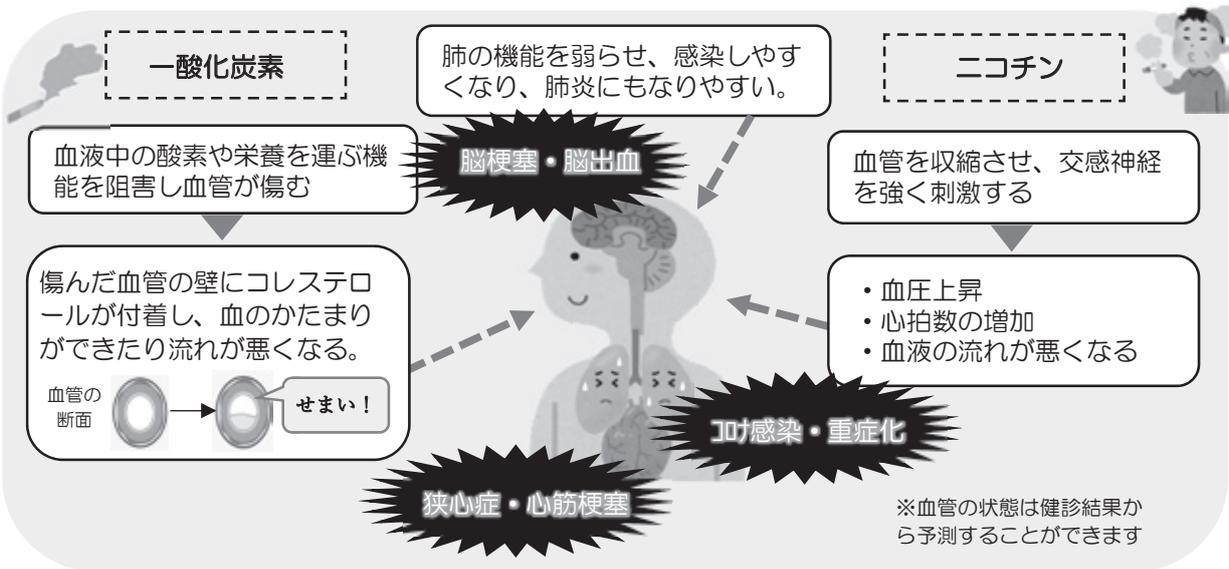
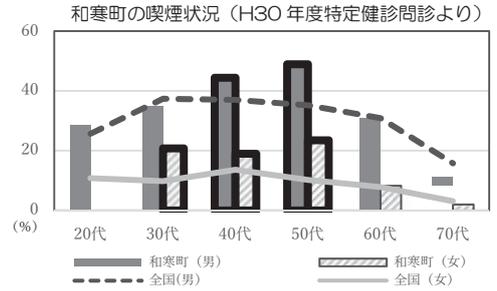
健康メモ

禁煙から始める病気の予防

タバコによる健康被害は「がん」だけではありません。和寒町の喫煙率は全国に比べ、男性は40～50代、女性は30～50代で高く、健康への留意が必要です。

【タバコを吸うと体の中で何が起きる？】

タバコには発がん作用など200種類以上の有害物質が含まれています。それらは肺から吸収されて血液中にはいり、全身の血管にまで至ります。有害物質の中でも「一酸化炭素」や「ニコチン」は下記の様な重大な病気を引き起こしたり、新型コロナに感染すると重症化しやすいと言われています。



【禁煙で病気を予防しましょう！】

個人差はありますが、禁煙後、2週間で血圧や心拍数の改善が見られ、1年後には肺の機能が改善、2～4年で脳梗塞や狭心症等の危険性が低下します。

《禁煙のコツ》

- ①期日を決めて「やめる」
本数を減らしたり、軽いものに変えるのではなく、やめることが大切です。
- ②禁断症状を知っておく
禁煙後、ニコチンの強い依存性から3～7日をピークにイライラ、眠気、頭痛、手のふるえ等の離脱症状が現れます。
- ③吸いたくなったら『代わりの行動』をとる
水やガムなどを口に入れる。歯磨きをする。タバコやライター等を処分する。

禁煙するときの注意！

注意①
加熱式タバコはニコチンを含むため、禁煙にはなりません。

注意②
左記の取り組みが難しい場合は禁煙外来へ。
(12週間で5回の診察・検査・禁煙補助薬の処方、合計で約12,000～20,000円の自己負担)

ご相談は保健福祉センター（電話 32-2000）までご連絡ください。

【保健師 塚崎 優希】