

5月31日～6月6日は 禁煙週間です



厚生労働省では、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」の5月31日から始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。

今年のテーマは「命を守る政策を！」です。自分や大切な人の命と健康を守るために、タバコについて考えてみませんか？

健康福祉課健康係 ☎ ②5 1 1 4 6

タバコの健康への影響

タバコの煙には、ニコチンのほか、タールや一酸化炭素など、200種類以上の有害物質が含まれています。喉頭がん、肺がんをはじめとするさまざまながん、肺気腫、慢性気管支炎、胃・十二指腸潰瘍、菌周病など、その悪影響は全身に及びます。また、高血圧、糖尿病といった生活習慣病にかかるリスクを高めます。

受動喫煙の害は深刻です

他人のタバコの煙を吸うことを受動喫煙といいます。タバコの先から立ち上る煙(副流煙)は、喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)より何倍もの有害物質が含まれているため、喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙のほうが有害です。

妊婦と胎児への害は深刻で、流産や早産、低出生体重児の出産のリスクが高まります。

市における、平成23年度母子健康手帳発行時のアンケート結果(グラフ)によると、家族の喫煙率が66%となっています。その内、70%は分煙対策をとっていますが、「別

室で吸う」「空気清浄機を使用する」「換気扇を回しながら吸う」といった分煙では、完全に有害物質を取り除くことができないといわれています。ぜひ禁煙に取り組みでみましょう。

やめたいけどやめられない…

禁煙が難しいといわれるのは、単に意思が弱いからではなく、「ニコチン依存」や喫煙行動が習慣になっっている「心理的依存」が原因です。この二つの依存のことをきちんと認識し、いかに対処するかが大切です。

禁煙成功への道!

「禁煙週間」を機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。

《禁煙のコツ》

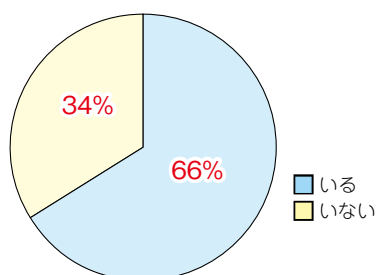
禁煙をスタートする時期を決め、タバコに関するものを処分しましょう。家族や友人に「禁煙宣言」をして、一緒にチャレンジするのもよいでしょう。

《強力な助っ人》

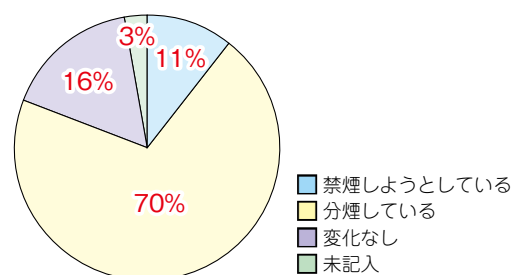
医療機関に設けられている禁煙外来を受診し、薬を用いて医師のサポートを受けながら禁煙する方法もあります。また、ニコチンガム、ニコチ

平成23年度母子健康手帳発行時アンケートより抜粋(回答数110)

家族で喫煙する人はいますか？



妊娠を機会に家族は協力してくれますか？



ンパッチなどの禁煙補助薬は薬局で購入することができません。(使用の際は医師や薬剤師に相談してください) 健康福祉課健康係では、保健師による健康相談(概ね第1・3月曜日)を実施しています。あなたにあった禁煙方法を一緒に考えてみませんか。