

ご存知ですか？

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。

- ▶喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防するうえでも、重要な課題となっています。



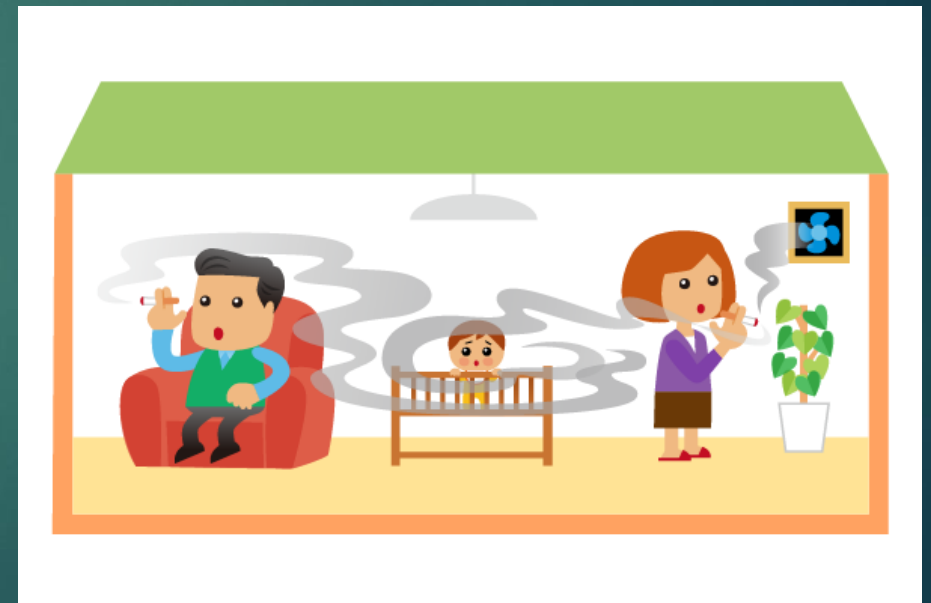
# タバコの害について

タバコの煙には200種類以上の有害物質、  
50種類以上の発がん性物質が含まれています。  
タバコを吸うか吸わないかの違いで、  
余命が10年変わると  
言われています。



# タバコの害について

- ▶ タバコは周囲の人の健康も奪います。
- ▶ 自分の意志とは関係なくタバコの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」は、タバコを吸わない人も危険にさらします。
- ▶ 子どもにいたっては、
- ▶ 胎児のときから
- ▶ 健康被害を受けています。



# タバコをやめて『ここがよかった！』

- ▶ 禁煙を続けると呼吸器疾患や心疾患などの危険性が低くなることはもちろん、日常生活の中でも『よかった！』を実感することができます。

目覚めが  
さわやかになった



肌の調子がよくなった



衣服や部屋が  
タバコ臭くなくなった



# 禁煙してみようと思ったら？

- ▶ 当院では禁煙外来を行っています。
- ▶ 禁煙外来ではニコチン依存症をチェックし、禁煙補助薬を使った禁煙プログラムを開始します。一定の条件を満たせば、健康保険を使うことができます。



# 禁煙してみようと思ったら？

- ▶ タバコをやめようとお考えの方、ご家族に禁煙をすすめたい方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。
- ▶ 禁煙は自分一人ではなかなか達成できません。
- ▶ 病院のサポートを受けながら
- ▶ 禁煙を始めてみませんか。

