

5月31日は世界禁煙デー

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間です!



「世界禁煙デー」は禁煙対策を推進し、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しWHO(世界保健機関)で制定され、日本でも世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。

今年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達を守ろう～」を禁煙週間のテーマとしています。

★受動喫煙による健康への影響

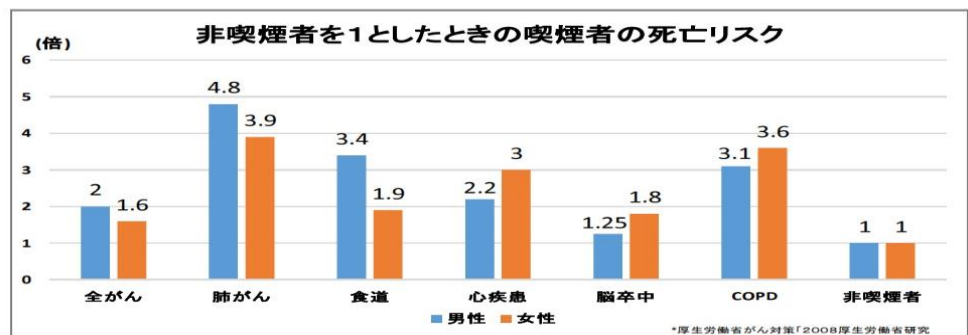
○成人では

- ・心疾患発症(1.25～1.30倍)
- ・肺がん(1.20～1.30倍)

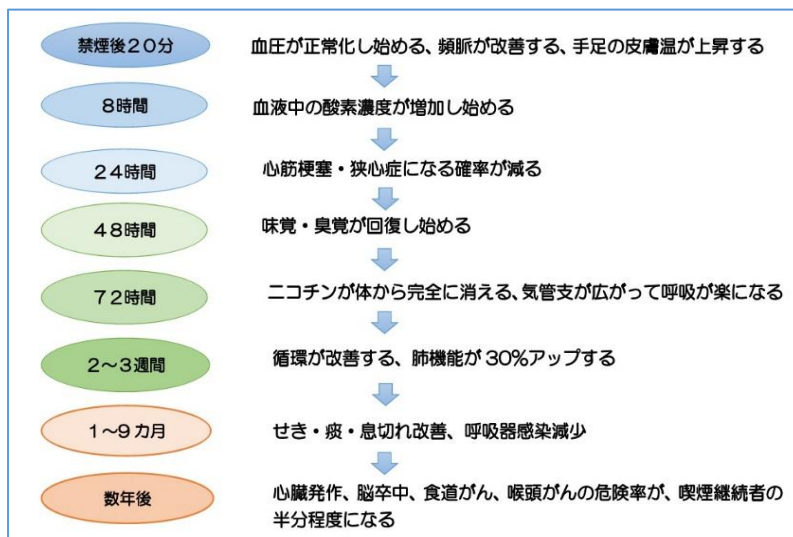
○乳幼児や児童では

- ・呼吸器障害 ・肺の発達の遅れ ・乳幼児突然死(SIDS)
- ・耳疾患(中耳炎など) ・急性呼吸器感染症
- ・より頻回で重症度の高い喘息発作

◎喫煙することで、ほぼすべての臓器が害を受け、健康に影響を及ぼします。様々ながんのリスクを高くし、動脈硬化を進め、心疾患などのリスクも高めます。また、俗に「タバコ病」と言われるCOPD(閉塞性肺疾患)の原因となります。



●遅すぎることはありません! 確実に現れる禁煙効果



タバコへの依存度が高い人、過去に禁煙が上手くいかなかった人は禁煙外来の活用もお勧めです。

★禁煙治療に保険が使える医療機関
禁煙専門・認定指導者リスト
(日本禁煙学会 HP より)

<http://www.jstc.or.jp/>



参考：厚生労働省 HP

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/index.html

健康支援グループ 電話：011-231-4111(内線：35-380)