



5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

5月31日は「世界禁煙デー」

たばこは自分だけではなく、子どもをはじめ家族など周りの人の健康にも大きな影響を与えます。禁煙週間を機会に自分のため、家族のために、たばこの健康への影響について考えてみませんか？

タバコの害

- **タバコの煙の中には、4000種類化学物質が含まれ、200種類以上の有害物質があります。**
タバコの煙は、**がん**だけでなく**心臓病**や**高血圧**、**糖尿病**などの**生活習慣病**を招く要因となっています。
喫煙者本人だけでなく、家族の健康も害します。

■ 受動喫煙について

本人がタバコを吸わなくても、喫煙者の周りにおいて煙を吸うと（受動喫煙）、その煙の有害性が高いことが指摘されています。妊娠中の喫煙や受動喫煙が母体に及ぼす影響として、**低体重児の出生の頻度**が吸わない方の**2.8倍**（厚生労働省 喫煙と健康に関する報告書）、**乳幼児突然死症候群（SIDS）が4.7倍**（厚生労働省 心身障害研究）になっています。健康への害と危険性を考え、人の集まる場所で喫煙するときは、喫煙者が吸わない方に配慮することが大切です。

■ 受動喫煙によるこどもへの影響



知能の遅れ
乳幼児突然死症候群（乳児期）
中耳炎

気管支喘息発病・悪化
気管支炎・肺炎
慢性的せき・たん
呼吸機能悪化
低体重出生

大切な家族のためにも、禁煙を!!

禁煙の身体的メリット

- 肺がんにかかる危険性が低くなる
- 肌のつやがよくなる
- せきや息切れが減る
- 味覚や嗅覚（きゅうかく）がよくなり、食事がおいしく食べられる
- 口臭が消える
- 歯がきれいになる



禁煙のための日常的工夫！

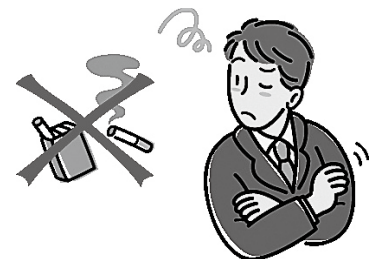
禁煙を始めると必ずニコチン離脱症状が出て吸いたい欲求が出てきます。いかにその誘惑から逃れられるかが重要です。

★吸いたくなったら★

- **冷たい水や氷、熱いお茶の利用**
口の中に温度刺激を与えるとタバコ同様、気分転換やリラックスができる
- **口寂しさを禁煙グッズで紛らわす**
歯ブラシの刺激、ノンカロリーガム、酢昆布など
- **からだを動かしたり、深呼吸をして気分転換を**
- **野菜を食べる**
イライラを抑制する作用や便通を整える作用がある
- **酒席を避ける**
アルコールは自制心を弱くし再喫煙しやすいので2週間は酒席やタバコを吸う人が多い場所を避ける

無理なく禁煙するために

- **専門の医療機関に相談を**
ニコチンパッチなど処方を受ける事で、無理なく禁煙に取り組みます。
保健福祉グループに問い合わせください。
- **さよならニコチンクリニック（予約制）**
第2・4木曜日 午前9：30～10：00
衣浦東部保健所 電話 21-4778
- **インターネットで「禁煙マラソン」にチャレンジしてみませんか？**
メールで24時間あなたの禁煙をサポートします！
<http://kinen-marathon.jp/>



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871