



「5月31日～6月6日禁煙週間」

世界保健機関（WHO）は平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることをめざし始めました。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーの始まる1週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」と定めています。

たばこをやめたいと思っていてもなかなか難しいのは、ニコチン依存症が主な原因です。禁煙治療のための医療機関の受診や、禁煙補助剤を使用すると効果的で、思っているより楽に禁煙することができます。この機会に、禁煙やご自身の喫煙習慣について見直してみませんか。

禁煙をはじめてみませんか？

たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞など、命に関わるさまざまな病気の引き金になるだけでなく、身の回りにいる人の健康にも悪影響をおよぼします。それが「受動喫煙」です。

受動喫煙を受ける人は、受けない人と比べて肺がんなどの病気が発生するリスクが高まるとされています。特に健康への影響が大きい子どもや患者、妊産婦などに配慮して、学校、病院、児童福祉施設、介護老人保健施設、行政機関の庁舎などでは原則敷地内禁煙となっています。（改正健康増進法より）

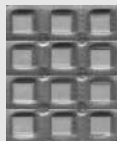


禁煙補助薬の種類

詳しい使用方法や金額については、医療機関や薬局などにご相談ください。

ニコチンガム

吸いたくなったら
ニコチンガムを噛
んで、いらいら解消。



- ゆっくり約10回噛む
- ほおと歯ぐきの間に約1分おく
- これを30～60分繰り返す

薬局、ドラッグストア

ニコチンパッチ

シールを朝1枚貼
るだけで、「吸いた
い」気持ちを抑え
てくれます。



- 貼る場所を毎日変える
- 皮膚の弱い人や汗をたくさんかく場合は不向き

市販と医療用があります。市販は、薬局、
薬剤師のいるドラッグストア

内服薬

ニコチンを含まな
い内服薬。飲むだ
け。
たばこを美味しい
と感じにくくします。



医療機関

禁煙の効果

長年喫煙をしている方の中には、「今さら禁煙しても健康にはならない」と言う方がいます。しかし、そんなことはありません。禁煙を始めてから24時間後には、心臓発作が起きる危険性が低下するといわれています。禁煙後早ければ、1カ月経つ段階で、咳やたんなどの呼吸器症状の減少がみられるほか、免疫機能が回復して感染症にかかる危険性が低下することも明らかになっています。

30歳までの禁煙により、元々喫煙しなかった方と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても余命が6年長くなることもわかっています。

※参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

◆「高知県たばこについて知ってほしいこと」

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2019091100177/>

◆「厚生労働省たばこと健康に関する情報ページ」

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



高知県公式
ホームページ



厚生労働省
ホームページ

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373