



## そろそろ… 「タバコ」 やめませんか？



# のススメ

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれており、200種類以上は有害物質です。発がん性の物質もなんと60種類も含まれていることから、タバコは「毒物の缶詰」と言われるほどです。タバコの煙は「吸う人」にも受動喫煙の害を受けてしまう「吸わない周りの人」にも多大な健康被害があります。

### 今こそ「禁煙」にチャレンジしましょう！

「今さらやめても…」と禁煙をあきらめてはいませんか。そんな方でも、最後のたばこをやめたその瞬間からあなたの体は確実に禁煙効果が現れます。その効果は、その後何十年も続きます。禁煙は早い方がいいですが、決して手遅れということはないのです。



### 実感してほしい！禁煙によるうれしい変化

#### 身体面

- 20分後：血圧・脈拍が正常値まで下がる
- 8時間後：血中の酸素濃度が上がる
- 数日後：味覚や嗅覚が改善する、歩行が楽になる
- 1か月後：心臓や血管などの機能が改善する  
咳や喘息が改善する、スタミナが戻る
- 1年後：肺の機能が改善する
- 2～4年後：心臓発作や脳梗塞のリスクが低下する
- 10年後：さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルにまで近づく

#### 心理面

- ・吸いたいイライラがなくなり、気分が安定する
- ・うつや気分障害になるリスクが減る

#### 金銭面

- ・タバコの購入代金を趣味や旅行などに費やすことができる
- ・健康な体になるため、結果的に医療費を抑えることができる

#### 周りへの効果

- ・家族や周りの人たちの健康を守ることができる
- ・集中力が増え、仕事の効率が上がる



### 禁煙達成までの対処法：禁断症状を乗り越えよう！

体内のニコチンが切れるとタバコを吸いたい衝動(ニコチン依存の影響)にかられます。禁煙から「3日間」は体内からニコチンが抜けるため、もっともつらくなります。そのピークを乗り越えれば、吸いたい気持ちも次第に落ち着いてきます。

#### 対処法

- 冷たい水やお茶を飲む
- 寝起きの一服を歯みがきにかえる
- 休息を十分にとる
- 好きなことや趣味に没頭する
- 喫煙所には近づかない
- ガムを噛んで気分を紛らわせる
- 食後の一服をしないために食後はすぐに席を立つ
- カフェイン飲料を控える
- 周囲の人に励ましてもらう

また、禁煙補助剤(ニコチンガムやパッチ)の使用や禁煙外来などで、つらい症状をやわらげられます。公立久米島病院(☎985-5555)では禁煙外来で相談ができます。お気軽にご相談下さい。

お問合せ先：福祉課 健康づくり班 ☎985-7124



### めざせ！健康あいらんど久米島

#### LHRカードをお持ちの方

平成30年度特定健診(集団検診を受けた方)の結果が

### LHRの「健康マイページ」で

パソコンや携帯でいつでも確認できます。

気になったらいつでもチェックを！

