たばこについて考えてみませんか?

5月31日は世界禁煙デー!
5月31日から6月6日は禁煙週間です

禁煙に成功した村民に聞く!

わたしの禁煙ストーリー

木幡邦夫さん 85歳
(八木沢・芦原)

●たばこを吸い始めた時期と禁煙をしようと思ったきっかけについて教えてください。

たばこを吸い始めたのは15、16歳くらいの頃だったかな。それから2018年5月頃に禁煙するまで、1日1箱、毎日吸っていたよ。禁煙をしようと思ったきっかけは、脳の検査をしに病院に行った時に、医師から「体に悪いからやめたほうが良い。寿命が縮まるぞ」と言われたこと。家族からも禁煙を勧められていたし、初めてのひ孫も産まれたし、辞めようと思って、家に帰ってきてすぐに家中のたばこをみんな投げちまった。やっぱり医師の言うことは聞くべきだし、少しでも長く生きたいからな。

●禁煙中に吸いたいという気持ちになりませんでしたか?

禁煙中に何度も吸いたいという気持ちにはなったけれども、妻にも協力してもらい、手元にたばこは絶対に置かないようにして吸えなくした。手元にたばこがなきゃ吸いたくても吸えないからな。

●たばこをやめて変わったことはありますか?

ひ孫が遊びに来た時に、ひ孫と同じ部屋にいられる時間は増えたな。たばこを吸ってた頃は、吸うのたびに外に出ていたからな。昔は顔を見ると泣かれてたけど、今は「じいじ」と指を指して笑ってくれるようになったな。

●禁煙を考えている人へのメッセージをお願いします。

やめ方やきっかけは人それぞれだから、アドバイスなんてはできないけど、まずはやめたいと思う気持ちが一番大事なことかな。

さてあなたの理由は?

あなたがたばこを吸っている理由のタイプは?

吸うと頭がすっきりするし気分が落ち着く!

▶ニコチン依存の症状で、ニコチン切れによっておこるイライラなどの離脱症状をニコチンの補充により解消しているだけです。

加熱式たばこに変えたから

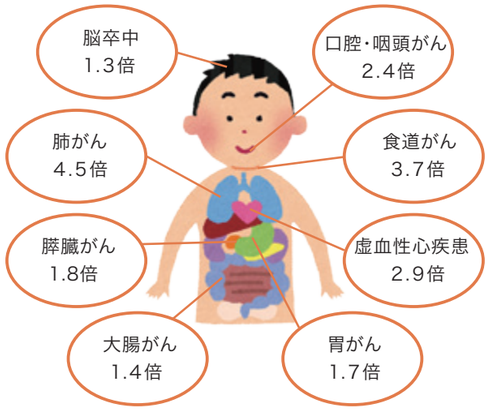
▶紙巻きたばこ同様の有害物質などが含まれた蒸気が発生しています。

今さらやめてもしょうがない

▶禁煙はいつからでも始められます。長年喫煙していても、病気があっても、禁煙によって体の状態は確実に改善していきます。

たばこの健康影響

1本吸う毎に寿命が5分短くなる?〜危険なたばこの健康影響〜



たばこを1本吸う毎に寿命が5分短くなるなんて話、一度は耳にしたことがありませんか?
たばこの煙には、三大有害物質と言われる「ニコチン」「タール」や「一酸化炭素」をはじめとしたさまざまな有害物質や発がん物質が含まれています。
習慣的な喫煙はこれらの有害物質を毎日体内に蓄積し続けることになり、少しずつ寿命を縮めていきます。

たばこは自分だけの問題?あなたの身近な人を受動喫煙から守っていますか?

受動喫煙について

受動喫煙って?
たばこの煙は以下の3つに分けられます。

①喫煙者が直接たばこから吸い込む煙(主流煙)
②たばこが燃焼するときの煙(副流煙)
③喫煙者の息から出る煙(呼出煙)

喫煙しない人が②、③の煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。
副流煙は主流煙よりも多くの有害物質を含むため、けむりを吸わせない環境づくりが重要です。

主流煙と比べ副流煙に多く含まれる有害物質

タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍
ニコチン	2.8倍

その受動喫煙対策、本当に大丈夫?

たばこの煙のうち、目に見える煙は10%程度です。
皆さんが普段やっている受動喫煙対策は万全ではないかもしれません。

換気扇・空気清浄機のそばで喫煙

どちらもそれだけでは不十分で、たばこの有害物質は部屋の中に残ってしまいます。

加熱式たばこに変えた

副流煙は出ませんが、呼出煙には有害物質が含まれており、部屋の中に残ります。

ベランダで喫煙

部屋に戻る際、窓のサッシのすき間等から、煙は室内へ入ってきてしまいます。

健康福祉課では皆さんの禁煙を応援します

問合せ先:健康福祉課
☎0244-42-1637(いちばん館)

●禁煙外来ってどこにあるの?
●禁煙方法にはどんな方法があるの?
●私も健康保険適用で受診できるの?
などお気軽にご相談ください。