

# 健康だより



## たばこをやめてみませんか？

当組合の喫煙率は23.3%（令和5年度累計）で、全国の平均値と比べると7.6%高くなっています。

「たばこが健康に害を及ぼすことは知っているけれど、今更やめても…」と諦めている方はいませんか。

喫煙するのに遅すぎることはありません。今月は喫煙について考えていきましょう。

## たばこによる悪影響

喫煙は予防できる、1番の死亡原因です！



タバコの煙には依存性の強いニコチンやタール・一酸化炭素が含まれることが有名ですが、他にも約200種類以上の有害物質が存在しています。また50種類以上の発がん性物質により、様々ながんを引き起こすリスクがあります。

～喫煙によって生じる主な病気～

がん（肺、口腔、咽頭、鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部）

虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症、COPD、2型糖尿病、歯周病、早産等

たばこを吸うか吸わないかの違いで余命に影響するかもしれませんし、家族や友人、職場の同僚など、あなたの大切な人の健康も奪います。



## 禁煙すると起こるメリット

禁煙により様々な側面からメリットがあります。

1日1箱吸う方だと年間で219,000円節約できます！（1箱600円）



～心理面～

- ・イライラすることがなくなり、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～

- ・たばこの購入代をほかに充てることができる。
- ・結果的に医療費の節約につながる。

～仕事面～

- ・集中力が高まり、仕事の効率が上がる。
- ・たばこ休憩による、社内の不公平感がなくなる。



～周囲の人の反応～

- ・口臭・衣服の臭いがなくなる。
- ・子供が喫煙者になるリスクが減る。



## 禁煙をはじめましょう



### 1. 禁煙への準備

自分だけの禁煙理由を確認します。周囲の人に宣言することも大切です。

### 2. 禁煙開始

気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり断煙しましょう。

高すぎる目標は立てずに、「今日1日の禁煙」を続けていきましょう。

### 3. 禁煙継続

油断は禁物です。「ほんの少しなら」「もう大丈夫」を過信せずに、気持ちをしっかりと引き締めましょう。依存が強い人は、禁煙補助薬を検討しましょう。



### 【禁煙補助薬】

ニコチンガム：ニコチンを口の粘膜から吸収し、ニコチンの離脱症状を緩和します。一般用医薬品です。



ニコチンパッチ：皮膚に貼って、ニコチンの離脱症状を緩和します。医師の処方せんが必要です。



参考文献 厚生労働省 eヘルスネット 喫煙／一般社団法人日本保健指導協会 喫煙／一般社団法人 日本呼吸器学会 禁煙のすすめ