

●「禁煙しよう」という固い意思を

病院などで行われる禁煙プログラム、薬局などで市販されている禁煙用のガムなど、現在は、たばこをやめるためのサポート体制が整いつつあります。

しかし、一番大切なのは、喫煙者本人が「たばこをやめる」という固い意思を持つことです。そのためには、あなたが手にしているたばこの健康影響について、もう一度考えてみましょう。

◆昨年、禁煙教室に参加された皆さんの声をお聞きしました

禁煙の工夫は？

- ・酒を飲んで忘れた
- ・コーヒーを飲んでいるのをお茶に変えた
- ・吸いたくなるとお茶を飲んだ
- ・生活のリズムを変えた
- ・ニコチンガム（友達にもらった）
- ・ニコチンガムを持っている（お守りがわり）
- ・禁煙挑戦中の仲間との会話

どんな変化がありましたか？

- ・目覚めが爽やか
- ・痰が出なくなった
- ・ごはんがおいしい
- ・ニコチンガムを持たなくともよい
- ・人の残した吸殻を手になくなった
- ・2～3本吸うとニコチンのいやな臭いが気になる
- ・今タバコを吸いたい
- ・何か足りない気がする

禁煙教室に参加して現在の気持ちは？

- ・案外楽だった
- ・1回この教室に参加するのを止めようと思った
- ・悪魔のささやきは飲酒
- ・禁煙できてラッキー
- ・頭がすっきりした
- ・5本に減煙したが、他の人に比べて肩身がせまい
- ・4日禁煙 1口吸っての繰り返し

禁煙してみませんか？

たばこ依存と禁煙



平成14年度 禁煙教室日程

- ① 10月3日(木) ② 10月17日(木)
③ 11月21日(木) ④ 12月19日(木)

禁煙教室に参加して

受講生Sさん

タバコは健康に良くない。この事は皆さん良く知っておられることだと思います。

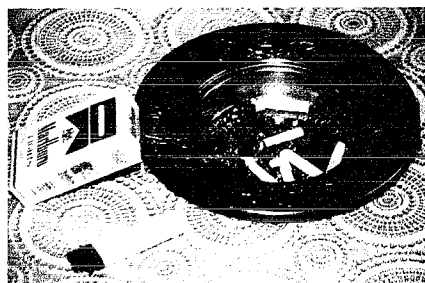
10月末に、村の保健センターで禁煙教室があると聞き、好奇心の強い私は早速申し込みをして参加致しました。

一回目はタバコの害の話としてタバコをやめる準備等詳しく話をされました。その後グルーブに成り色々と喫煙のプラス効果とマイナス効果等について話し合いました。禁煙を実行する事になりました。

二回目はそれから約半月ほどたつてからでした。美容室の経営をしておられる女性の方は仕事で行きつまった時などはタバコを吸って気分転換し良いアイデアが出てくるという事です。

タバコをやめたらどうなるのかと心配でしたが、やめてみたら別にストレスもなく体の調子も良く落ちつきが出て、もうタバコは用がないと自信を持って話をされています。

私も、禁煙をする意志の強



タバコやめられますか？

喫煙者のあなたへ

～5月31日は「世界禁煙デー」～



「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、世界保健機関(WHO)の加盟国がさまざまな対策を行う日です。たばこは、私たちの体のさまざまな部位に深刻な悪影響を及ぼします。喫煙者の健康を考えての禁煙はもちろん、たばこを吸わない人への受動喫煙を防ぐためには、家庭や職場などでの禁煙・分煙の徹底が求められています。



●あなたの体をむしばむ「たばこ」

たばこを吸わない人に比べて、喫煙者のがん死亡率がどのくらい高いか、知っていますか？喉頭がんによる喫煙者の死亡率は、非喫煙者の実に32倍に上ります。もちろん、これは一例に過ぎません。肺がん、胃がん、肝臓がんなどのリスクもそれぞれ大幅に高まります。

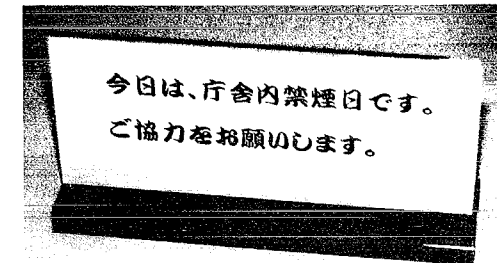
また、喫煙者は、非喫煙者に比べて狭心症や心筋梗塞など虚血性心疾患の死亡リスクが1.7倍も高くなっているほか、慢性気管支炎、肺気腫などにも関係しています。さらに、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、歯周病などにもなりやすいという調査結果があります。

村では胸部のレントゲンや痰による肺がん検診を実施しています。検診の機会には忘れずに受診しましょう。

●「受動喫煙」の防止に禁煙・分煙を

自分の意思とは無関係に、生活環境の中でたばこの煙にさらされ、それを吸わされることを「受動喫煙」といいます。この受動喫煙を防ぐことが社会の課題となっています。

毎日、20本以上喫煙する夫をもつ非喫煙者の妻ががんになるリスクは、そうした受動喫煙のない人の1.91倍にもなるという研究結果もあります。家庭や職場、公共施設での禁煙・分煙の徹底が一層求められています。



役場は毎週水曜日禁煙日です。