



アストの健康たより

令和3年10月号

たばこをやめて、健康な体を取り戻そう！

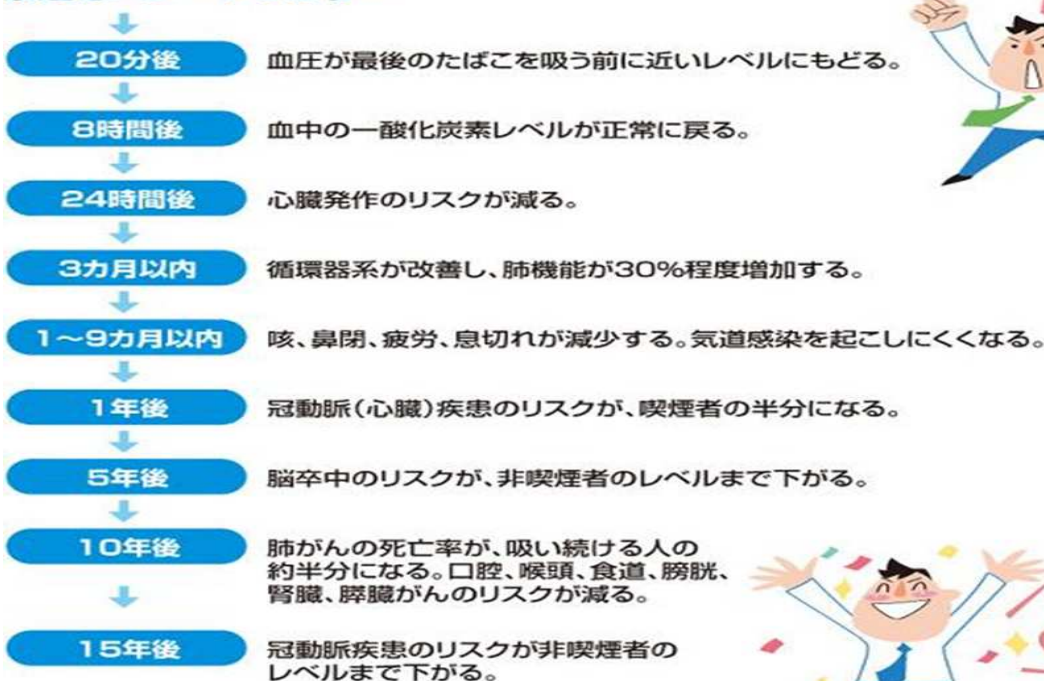
10月1日（金）～7日（木）は「全国労働衛生週間」働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。今年のスローガンは「向き合おう！ ころとからだの健康管理」ということで、今回は喫煙について考えてみました。



たばこの煙に含まれるPM2.5は、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれていて、大気中のPM2.5よりも毒性が強いといわれています。たばこの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、冠動脈（心臓）疾患、歯周病、胃潰瘍など、さまざまな病気を引き起こします。

そのリスクは喫煙者のみならず、周りにいる人（受動喫煙）にも及びます。

禁煙をスタートしたら…



厚生労働省 e-ヘルスネットより

☆禁煙を成功させるため

- 禁煙を始める前に、あらかじめ「動機（禁煙しようと思った理由）」を挙げておきましょう。
例えば：「自分と家族の健康を守りたい」「たばこ代を節約したい」「たばこ臭さをなくしたい」など
- 協会けんぽでは、保健師等による禁煙支援を行っています。また保健所などの行政機関で禁煙相談やサービスを行っていたり、病院などでは禁煙の専門外来があります。カウンセリングや生活指導などの精神面での禁煙サポートや、ニコチンガム・ニコチンパッチを使用したニコチン置換療法などの禁煙治療も行われています。
- 「イライラする」「だるい」「たばこが吸いたい」といった離脱症状は禁煙開始後2～3日でピークを迎えます。その後、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。「たばこが吸いたい！」という気持ちが出たときの対処を覚えておきましょう♪ 例えば：「顔を洗う」「歯磨きする」「軽い運動をする」「歌を唄う♪」など
- 離脱症状を抑えるためにストレスが溜まってくることがあります。そのようなときには、精神を安定させる香り成分のアピインとセネリンが含まれているセロリや、脳の興奮を抑制するタウリンを多く含んだホタテや、ストレスを緩和するためには、ビタミンB1が含まれる豚肉・鶏レバー・胡麻やビタミンCが含まれるキャベツ・ピーマン・カリフラワーなどもおすすめです。



協会けんぽ お役立ち情報「たばこをやめて、健康な体を取り戻そう！」より