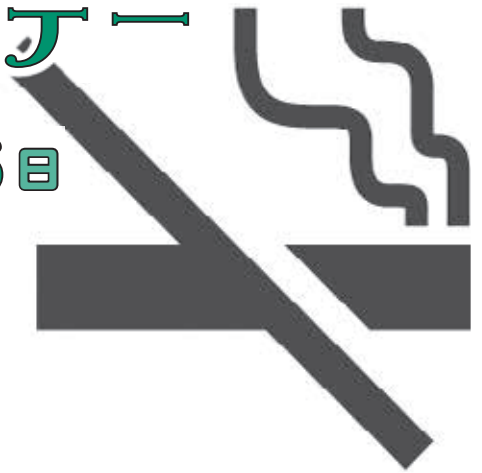




5月31日は世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日



世界のみんなと一緒に禁煙を始めよう

5月31日が何の日か、知っていますか？

この日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。

また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

世界中で、この日に禁煙を始める人が多いようです。

たばこの煙には、5,300種類以上の化学物質や70種以上の発がん物質が含まれています。これらの物質によって体の多くの細胞の遺伝子や器官が傷ついて老化すると、がんや脳卒中、心臓病、慢性の肺疾患、糖尿病、腎臓病といった病気にかかりやすくなります。

望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

たばこを吸わない人も、受動喫煙によって健康を損なうリスクが高まります。望まない受動喫煙による健康影響をより一層なくすために、法律で定められた公共的な施設はもちろん、家の中や自動車内でも望まない受動喫煙が起こらないような配慮が必要です。

禁煙をするおすすめの方法

一番のおすすめは禁煙外来を利用すること、二番目は薬局で取り扱っている禁煙補助薬を使って禁煙することです。これらの方法は自力での禁煙に比べて3～4倍も成功しやすく、禁煙が長続きしやすいといったメリットもあります。

禁煙の効果

- ◆禁煙を始めて数日後には味覚や嗅覚が改善
- ◆顔色や胃の調子が良くなる
- ◆1ヵ月以上経過すると、持久力や免疫力が改善

