

禁煙・卒煙のコツ

2018年10月1日より紙巻きタバコが1箱500円を超える大幅な値上がりがありました。喫煙する方には大きな打撃となっています。また、喫煙者ご本人だけでなくニオイを感じるすべての人に多大な健康被害も生じるということが科学的に明らかになっています。喫煙することで全身のがん、糖尿病、動脈硬化の進行による脳血管・心血管疾患、喘息・慢性閉塞性肺疾患《COPD》、うつ病といった根治の困難な疾患に罹患するリスクが非常に高くなります。

2020年に東京オリンピック開催を控えており、東京をはじめ日本の各所で受動喫煙防止条例が施行され、新たに健康増進法も改正されました。加熱式タバコも人気がありますが、ニコチン・ホルムアルデヒド・ニトロソアミンなど発癌性のある物質や有害な化学物質は紙巻きタバコと同様に検知されており、その他詳細不明なことが多く身体や精神にどのような害が及ぶかわからず危険です。禁煙したい方・悩んでいる方はぜひお近くの禁煙外来のある医療機関へご相談ください。医療ネット滋賀「禁煙専門外来」でお近くの禁煙外来を検索してみてください。<https://www.shiga.iryo-navi.jp>

卒煙のコツ あいうえお

あかるくやめよう・・・元気になるよ、きれいになるよ、
吸う場所を探す苦労がなくなるよ！

いっきにやめよう・・・本数を減らしてもかえってじっくり吸って
しまい体には逆効果！

うごいてやめよう・・・禁煙するとともに運動を取り入れ
一気にリフレッシュ！ハツラツと。

えんをむすんでやめよう・・・ひとりじゃ吸ってしまいそう？
家族・友達に応援をお願いしよう。

おきあがりこぼしでやめよう・・・吸ってしまってもまた
一からスタート！何度でもチャレンジできるよ！

