

禁煙しませんか？



近年、禁煙への関心が高まりつつある一方、依然として日本では成人の喫煙率は欧米先進諸国に比べ高い水準となっています。また最近では、若い女性の喫煙率が増加していることが問題点として指摘されています。



タバコの煙は有害物質をたくさん含んでいます。

喫煙の健康への影響は様々な臓器にわたっており、また老化を促進させる因子となっています。タバコの煙にはなんと 4000 種類以上の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は 200 種類以上、発がん物質は 60 種類以上あるといわれています。



タバコをやめたら健康面にどんなメリットがあるの？

20 分で…	血圧や脈拍が正常に戻ります。
8 時間で…	血液中の酸素濃度が上昇し、正常になります。
1 日で…	心臓発作を起こす確立が減少します。
2 日で…	味覚や嗅覚が改善し始めます。
3 日で…	肺機能が改善し始め、呼吸が楽になります。
2~3 週で…	肺機能が 30%回復し、歩行が楽になります。
1~9 ヶ月で…	咳、息切れ、疲れやすさが改善します。
5 年で…	肺がん発症リスクが半分に減少します。
10 年で…	口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、すい臓がんなどの発生率が低下します。



喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」です！

やめたいと思ってもなかなかやめられないのがタバコ。せっかく禁煙をスタートしても途中で挫折…なんて苦い経験がある人は多いのではないのでしょうか。実は禁煙が失敗するのは個人の意志が弱いからではありません！タバコに含まれるニコチンに依存性があるためなのです。現在はこの「ニコチン依存症」が病気として位置づけられ、禁煙治療は保険診療が可能となりました。専門医師の指導のもと禁煙に取り組むことができるようになり、また調剤薬局においては「禁煙指導薬剤師」が禁煙のお手伝いをすることができます。これから禁煙を考えている方、ぜひ医療機関のサポートを上手に利用してみましょう。



エルム調剤薬局水沢店

岩手県奥州市水沢区東大通り一丁目 5 番 31 号 TEL:0197-47-4767