

5月健康だより



はい しぼう ぜんこく まんにん
肺がんによる死亡は、全国で7万人！！

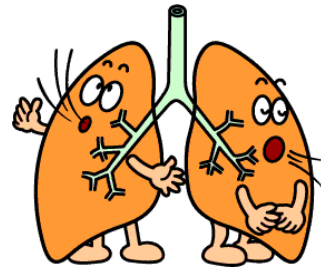
がん全体のなかでの死亡数は、肺がんが男性の第1位、女性の第2位を占めています。最大の原因としてたばこの影響が指摘されています。

肺がんでの死亡数は

タバコを吸うと危険性が5～20倍になる。
喫煙年数や本数が多いほど危険性は高くなる。
受動喫煙によっても、危険性は1.2～2倍に増加！

たばこをやめると！！

のどのイガイガや痛みが取れる
ご飯やお酒が美味しく感じる
熟睡でき、気持ちの良い目覚めが訪れる
肌に、ハリ・ツヤが出る
心筋梗塞・肺がんの危険性が減少する



なかなか、たばこをなかなか止められない訳

たばこには、「身体的依存」と「心理的依存」という2つの依存があるからです。

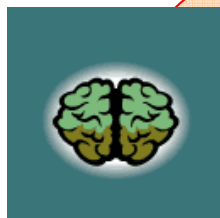


心理的依存（習慣）

“食後の一服”、
“イライラしたら一服”など

身体的依存（ニコチン依存）

タバコに含まれる
ニコチンの影響



禁煙を成功させるには

心理的依存(習慣)への対処法

今、持っているたばこ、灰皿、ライターは捨てましょう。

たばこの自動販売機、喫煙所を避ける。

酒の席は、しばらく避ける。酔うと自制心が緩み、挫折のもと。



吸いたくなったら...

冷たい水・熱いお茶を少しずつ飲む、歯を磨く

深呼吸する、体を動かす、場所を変える(移動する)

使える小道具

ガム(ノンカロリーがお勧め)、おしゃぶり昆布、

スルメなど乾物を食べる。お香(アロマオイル)などでリラックス



< 禁煙補助薬 >

| 薬名 | ニコチンパッチ | ニコチンガム | バレニクリン |
|------|-----------------|-----------------|------------------------|
| 購入場所 | 処方箋なしで、薬局での購入可能 | 処方箋なしで、薬局での購入可能 | 保険診療での治療に 処方(病院で処方) |

身体的依存(ニコチン依存)への対処法

医療機関で、約3か月にわたりカウンセリングや禁煙補助薬などの処方を受けることができます。(医療保険適用)

禁煙関連ホームページも参考にしてください

禁煙外来情報サイト <http://www.e-kinen.jp/>

禁煙指導研究会 <http://www.nosmoking.jp/>



肺がん検診は、9月～11月にかけて各地区を巡回バスで巡り実施します。詳細は、5月下旬号の「広報よっかいち 検診お知らせ保存版」をご覧ください。

よっかいち市役所 健康づくり課 059-354-8282