

大学健康管理センターだより

5月31日は「世界禁煙デー」です。平成27年度 第2号

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」になっています。日本では、これに合わせて5月31日～6月6日を「禁煙週間」として各地で禁煙への取り組みを推進しています。

今年の禁煙週間のテーマは「2020年、スモークフリーの国を目指して～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」です。タバコを吸う方も吸わない方も、タバコのことを一緒に考えてみませんか？

「禁煙」と「卒煙」

最近「卒煙」という言葉を耳にするようになりました。この言葉は造語のひとつですが、どんな印象を持つでしょうか。

「禁煙」は、吸いたくても吸わないこと、タバコをやめること。

「卒煙」は、「もう吸わなくていいかな」と自分に必要ない物としてタバコを卒業すること。なくても無理せず過ごせること。などとも言われ、「禁煙」してニコチン依存症から脱し「卒煙」する！といった目標として使われるようになってきました。

身体面・・・禁煙直後から将来に渡って、病気にかかるリスクは減ります！ご飯がおいしく感じられたり、肌はきれいになります。

禁煙後の時間	主な身体の変化
20分	血圧や脈拍が正常化する。手足の血の巡りがよくなる。
8時間	血液の一酸化炭素濃度が正常になる
24時間	心臓発作のリスクが減る。
48時間	においと味の感覚が復活はじめる。
72時間	気管支の緊張がとれて呼吸が楽になる。肺の機能が改善する。
2～3週間	心機能が改善する。肺機能が30%回復する。
1～9ヶ月	咳、息切れ、疲れやすさが改善される。
5年	肺がんで死亡する率が半分に減る。
10年	口腔がん、食道がんなどのがんになる確率が減る。

禁煙は色々な面でよい効果があります。

禁煙のメリットは？

経済面

・・・タバコをやめると、その分のお金が貯まります。たばこ1箱(20本)入り400円で、1日に1箱吸う場合、たばこ代は1ヶ月で約12,000円、1年で約15万円になります！



安全衛生面

・・・火事の危険が減ります。火事の原因の第2位は、タバコです！また、家や車などがきれいに保てます。



仕事面

・・・タバコが吸えない職場環境やニコチン不足によってイライラすることがなくなります。禁煙した方がストレスが軽減することが分かっています。

家族や友人などの大切な人が、受動喫煙による病気にかかるリスクが低くなります。



今すぐ禁煙を希望する方へ

・・・禁煙スタートの準備を一緒にしていきます。

大学健康管理センターのご案内

大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員や学生の皆さんに禁煙サポートを行っています。

- ・禁煙方法の相談(禁煙外来・禁煙補助薬の紹介)
- ・禁煙開始後の日常生活や経過についての相談
- ・禁煙を続けていくためのサポート

禁煙はしたいけど、まだ踏み出せない方へ

・・・今の気持ちやニコチン依存についてお話を伺います。

- ・ニコチン依存度チェック
- ・スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度の測定
- ・タバコ、禁煙に対する不安や疑問の相談、禁煙に関する情報提供

<スモーカーライザー>



以前に禁煙チャレンジの経験がある方へ

・・・「禁煙のコツ」を考えていきましょう。

- ・過去のチャレンジは「ただの失敗」ではありません。チャレンジを繰り返すことで「禁煙のコツ」をつかみ、上手に禁煙することができますようになります。

参考：厚生労働省 禁煙支援マニュアル(第二版)

福島県立医科大学は敷地内全面禁煙です。学内の規則や喫煙マナーは守りましょう。

大学健康管理センター

・電話：024-547-1822/1884 ・内線：5260/5263 ・メール：kenkou@fmu.ac.jp ・場所：8号館 2階 東側

・開所時間：8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

「ちょっと気になること」ありませんか？からだやこころに関することについて、お気軽にご相談下さい。

