

禁煙にチャレンジしよう！

厚生連ニュース
12月号

タバコの煙には多くの有害物質が含まれており、タバコを吸い続けるとがん、脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、2型糖尿病、認知症にかかるリスクが大きくなります。

長年タバコを吸っているから、今更禁煙しても意味がないと思っている方はいませんか？若い時に禁煙するほど効果はありますが、禁煙するのに遅すぎることは決してありません。

禁煙が身体に与えるメリットって？

★タバコをやめて体に起こる良い変化★

24時間後 心臓発作の可能性が下がる

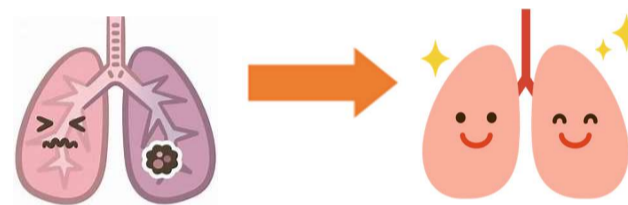
2週間～3ヶ月後 循環機能が改善

1年後 肺機能の改善

2～4年後 虚血性心疾患のリスクが35%低下・脳梗塞のリスクが低下する

5～9年後 肺がんのリスクが低下する

10-15年後 病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに下がる



「たばこが身体に悪いことはわかっている。」「やめたいとは思いますが自分ではなかなかやめられない。」という人が多いと思います。自力で禁煙しようとした場合の成功確率は約10%、一方で、禁煙外来による禁煙成功率は60～80%程度とされています。また、禁煙外来は一定の条件を満たせば保険適応で診療を受けることができます。

自分の身体だけでなく、周りの方の健康を守るためにも禁煙にチャレンジしてみましょう！



JA 熊本厚生連健康管理センターには禁煙外来が設けられています。
禁煙に興味がある方は、お気軽にご相談ください。
ご質問やご不明点がございましたら、下記までお問い合わせください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229