

5月31日から6月6日は「禁煙週間」です

毎年5月31日は世界禁煙デーです！
厚生労働省では、禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間と定めています。

●タバコにはどんな害があるのでしょうか…？

- ・タバコの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は、なんと50種類以上！
- ・タバコの煙に含まれるニコチンは、依存性の強い薬物です。軽い気持ちで吸い始めて、気づいたらやめられなくなっていた方も多いのでは？

●タバコを吸っているとふけ顔に！？

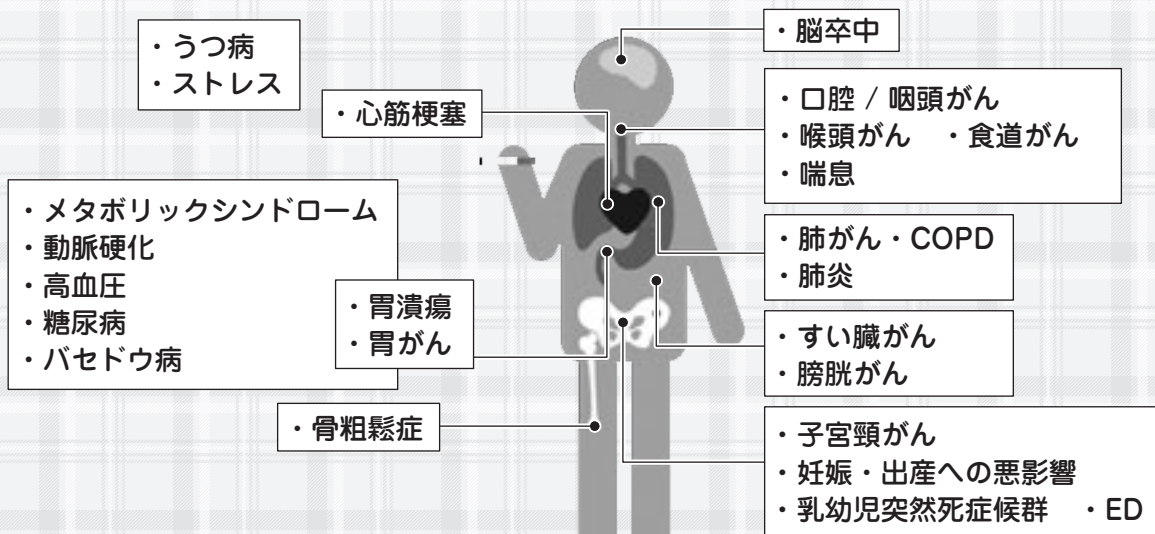
タバコを吸うと皮膚のハリがなくなってきて、目じり・口周りなどのしわが増えます。そのため、実際の年齢よりも老けて見え、「スモーカーズ フェイス」といわれています。しわに加え、歯や歯ぐきの着色、口臭、白髪、頭髪の脱毛なども伴います。

●寿命は・・・？

人の寿命は喫煙を続けることで、10年間も短くなるといわれています。35歳の人が70歳まで生きている割合を比較すると、
タバコを吸わない人→81% タバコを吸う人→58% と大きな差があります。

●知ってる？タバコが深く関わる病気

- ・タバコに含まれる有害物質によって、様々な病気が引き起こされるといわれています。



身体の内面、外面共に大きく影響を与える喫煙。
禁煙って本当に必要なの？と思っている方も、この機会に禁煙を始めてみませんか？
(引用文献) <https://sugu-kinen.jp/harm/> 「pfizer すぐ禁煙.jp」

有料広告掲載欄

住み慣れた地域でより良い生活を♪

入居者募集中

＊在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい
＊認知症についてのご相談も受け付けております

医療法人 福島会 「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように豊かな生活がテーマです

グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより 検索 日々の様子をブログにて公開中!

入居要件 要介護1以上の方

＊お気軽に
見学にお越し
下さい＊