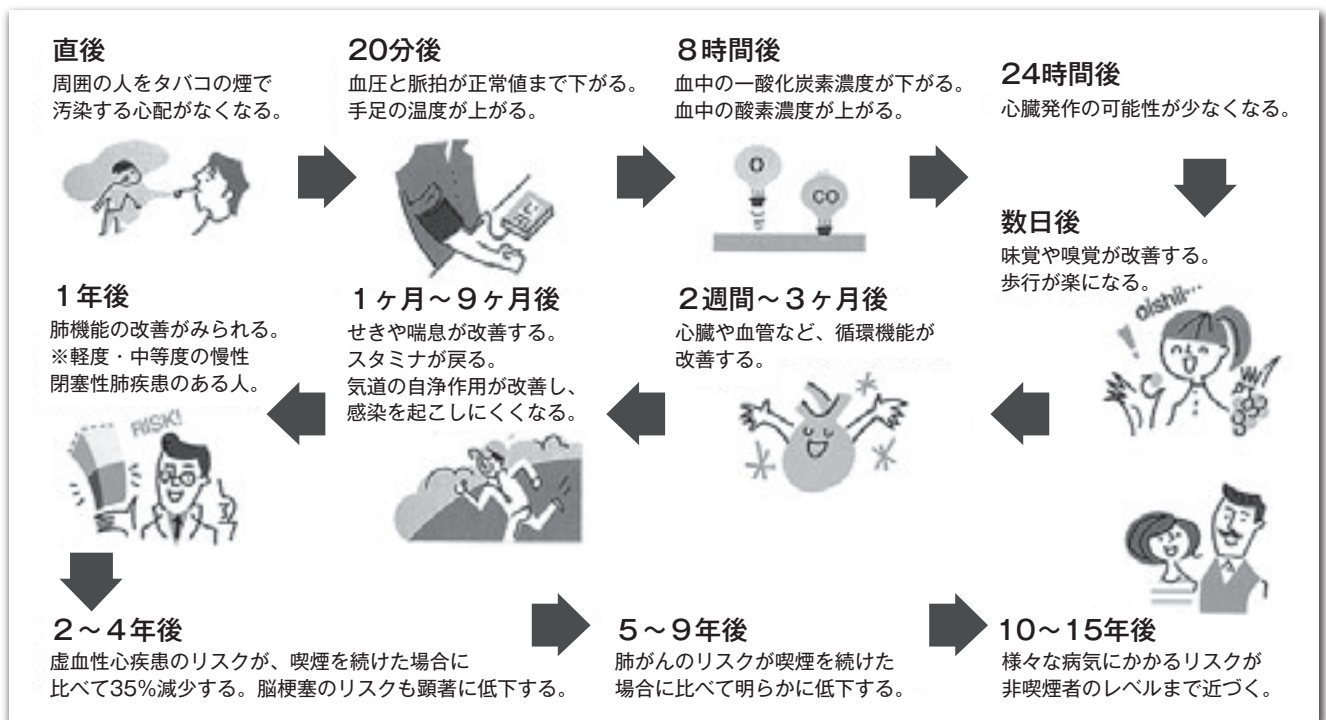
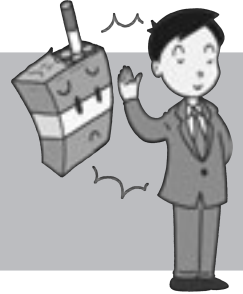


# 🚫 5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日は、WHOにより定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

## 《タバコを吸うことのリスク》

喫煙することは、がんや脳卒中、慢性閉塞性肺疾患等の病気にかかるリスクの他、骨粗鬆症や歯周病、白内障の原因、消化性潰瘍等の原因になるといわれています。そのほかにも免疫機能を低下させるため、インフルエンザや肺炎等の感染症にかかりやすく重症化しやすいと報告されています。



禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられますが、その後比較的早期に見られる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。

そのほか禁煙すると顔色や胃の調子がよくなったり目覚めが爽やかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功した方々の体験からわかっています。

禁煙を挑戦する方にとって、最も強力なサポーターはご家族です。禁煙する方は意志の強さとは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響によって一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。少しでもタバコを吸わないでいられたら、とにかく褒める、タバコを吸いたくならないように環境を整える、禁煙に役立つような小物を用意する、ご褒美を作る、気分転換等、一つのチームとなって禁煙を支えていきましょう。

様々な生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、周りの人のために、喫煙に取り組んでみませんか。

## 参考

e-ヘルスネット（厚生労働省）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>