

=====
保健師・管理栄養士のコラム「禁煙で血管を元気に」
=====

近年は多くの施設が禁煙となるなど、受動喫煙などの健康被害への対策が強化されてきました。そのなかで「禁煙したい。」「たばこは身体に悪い。」「しかしなかなか踏み切れない。」という気持ちを持っている喫煙者の方は多くいるはずです。

禁煙を決意すると不安がつきまといます。たばこのない生活を送ると思うと虚しい気がしてしまうのが喫煙者の心理であり、ニコチン依存症という病気の症状です。

禁煙を成功された方のなかには、何度か失敗を繰り返して成功された方もいます。失敗を恐れず禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。禁煙は自転車の練習と同じで、何度か失敗をしても諦めずに取り組めば、達成できる可能性が高くなります。失敗の経験がある人は禁煙のゴールは近いと思しましょう。

たばこは心・血管系疾患や癌など健康への最大の危険因子になりますが、たばこをやめることができれば様々な病気を予防することが可能になります。また、禁断症状というストレスから解放され、受動喫煙のリスクを減らすことができ、その他にも肌の調子が良くなる、たばこ代を節約できるなどのメリットがあります。禁煙は長期的な健康と幸福への投資ともいえます。ぜひ禁煙に一步踏み出し、血管を元気にしていきましょう。

