

=====

保健師・管理栄養士のコラム「5月31日は「世界禁煙デー」です」

=====

たばこによる身体への悪影響には、がん・動脈硬化・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などがあります。新型たばこといわれる加熱式たばこなどもニコチン等の化学物質が含まれており、身体への悪影響がないとは言い切れません。新型たばこの中には、葉巻たばこと同程度の化学物質が含まれているものが多く存在します。

また、たばこは吸っている人だけでなく、周りにも害を与えてしまいます。

～禁煙の決意を固めるためには～

- カレンダーに禁煙開始日を書き込む
- 灰皿やライター、加熱式たばこ本体などを捨てる
- 周囲に禁煙を宣言し、協力してもらう
- 禁煙外来や禁煙補助グッズを利用する

禁煙に遅すぎることはありません。自分のためだけでなく、周りの人のためにも禁煙について検討してみませんか？

