

保健師・管理栄養士のコラム「禁煙で体の中をきれいに」

「ごはんがおいしい！」「あのイライラから解放された！」「運動が楽しめる！」

これらは禁煙された方から聞かれた言葉です。たばこは“百害あって一利なし”と言われる通り、喫煙する人もその周りにいる家族や仲間の身体も危険にさらします。喫煙がなかなかやめられない理由は、たばこに含まれるニコチンの作用(薬物依存)が原因です。

「今さら禁煙しても遅いでしょ？」と思っている方がいらっしゃるかも知れませんが、答えはNO！です。禁煙開始から20分で血圧・脈拍が正常に、24時間後には心臓発作の危険性が少なくなります。そして数日後には味覚・嗅覚が改善され、15年後には病気のリスクが非喫煙者と同じレベルに近づきます。禁煙の効果はすぐに出ますし、遅すぎるなんてことはありません。そして禁煙は何度チャレンジしてもOK！です。チャレンジした分だけ経験となり、次の成功率が高まります。自力で禁煙する以外に“禁煙外来”を利用する方法もおすすめです(「〇〇市 禁煙外来」で検索)。禁煙を迷っている方は、ぜひチャレンジしましょう。

「禁煙してよかった！」きっとこの言葉が聞かれるはずです。

