



5月31日は世界禁煙デーです



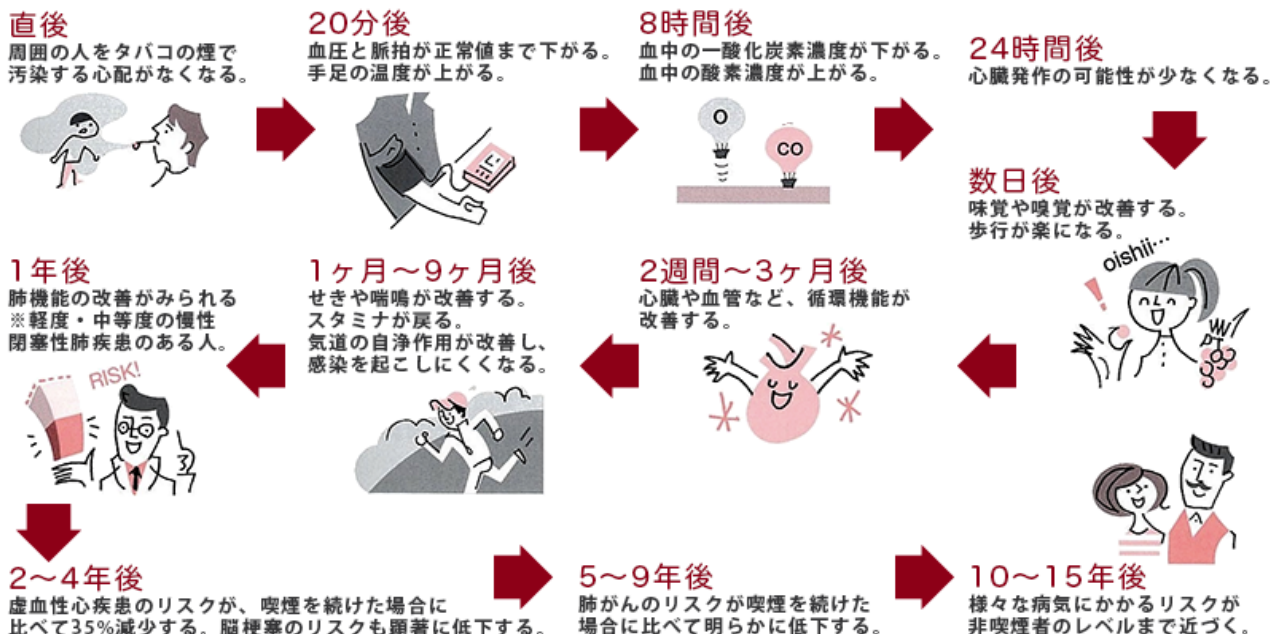
世界保健機関（WHO）によって、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し1989年に制定されました。「タバコは体に悪い」ということは多くの人が知っていると思います。とはいえ、それでもタバコをやめない、やめられない人がたくさんいるのも事実ではないでしょうか。タバコの害は喫煙者だけでなく、受動喫煙での健康被害も明らかになっています。自分の体や周囲の人の健康に目を向け、そろそろタバコから卒業しませんか？

今から禁煙しても…？

禁煙することで健康改善効果が期待できるので、病気を持った人が禁煙することも大切です。「もう良い歳だから」「病気になっても自業自得だから」など諦めないでください。長年タバコを吸っていても、何歳であっても禁煙することに遅すぎることはありません。



禁煙による健康改善の効果はすぐに表れます



そのほか、禁煙すると顔色や胃の調子が良くなり、朝の目覚めが良く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された方々の体験から分かっています。

禁煙するにはどうすればいいの？



禁煙治療は健康保険が適用となり、指定された医療機関でニコチンパッチや飲み薬による治療が可能です。問診、検査、カウンセリングも受けられるので負担なく禁煙を進めることができます。また、市販薬のニコチンガムやニコチンパッチを薬局等で購入することもできますので自分に合った方法で取り組んでみましょう。