

朝礼用原稿

5月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆禁煙のススメ◆◇

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。厚生労働省では5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めて、普及啓発を行っています。

タバコの煙には3,000種類以上の化学物質が含まれ、その中には発がん物質や発がん促進物質が存在することから、全てのがんの約3割はタバコが原因と言われています。肺がんを例にとると、喫煙者の男性では4.5倍、女性では4.2倍、肺がんになりやすいとのデータがあります。長年の喫煙で、慢性閉塞性呼吸器疾患（COPD）をはじめとする呼吸器疾患のリスクも高まり、将来、酸素ボンベを抱えて生活することになるかもしれません。

また、タバコの煙に含まれている「ニコチン」や「一酸化炭素」が、血圧を上げて高血圧のリスクが高まります。高血圧状態が続くと血管が炎症を起こし、動脈硬化の進行を早め、心筋梗塞、脳卒中や認知症のリスクも高まります。

さらに、喫煙は本人だけではなく、まわりの人にも受動喫煙による悪影響を与え、肺がんや虚血性心疾患になるリスクを高めているのです。タバコをやめることは簡単ではありませんが、禁煙するとさまざまなメリットがあります。ご自分やご家族のために、この機会に禁煙に取り組まれてはいかがでしょうか。早ければ早いほど大きな効果が期待できますよ！

■禁煙のメリット■

- ① 咳や痰が止まったり、体力が戻り息切れが減る。
- ② イライラや倦怠感が減る。
- ③ 無駄な出費が減る。（タバコ1箱400円として、1年で400円×365箱=146,000円の出費）
- ④ 血液の流れがよくなり、肌にハリとツヤが戻る。女性は化粧のノリがよくなる。
- ⑤ 歯の黄ばみ予防、口臭や体臭の改善になる。
- ⑥ よく眠れて、朝気持ちよく起きられる。
- ⑦ ご飯やお酒が美味しくなる。
- ⑧ 喫煙場所を探し回らずにすみ、公共施設や打ち合わせの際にタバコを我慢しなくてすむ。
- ⑨ 抜け毛の予防になる。

■禁煙お助け事業のご案内■

愛鉄連健康保険組合では、禁煙支援事業として、ニコチンガムやニコチンパッチの購入費用補助と電話による禁煙支援を組み合わせた「チャレンジ！禁煙」、通信教育形式の禁煙支援ツールである「禁煙パック」と「らくらく禁煙コンテスト」の申し込みと取りまとめを行っています。ぜひ、ご利用ください。詳細は当組合ホームページ（<http://www.aiteturen-kenpo.or.jp/>）をご覧ください。