

☆オレンジ通信☆

年々タバコの金額も上がり長年の喫煙者にとっては重い問題になっている事と思います。こんな時だからこそ節約に向けて禁煙をしてみてはいかがでしょうか？

禁煙のすすめ

① タバコの害

タバコの煙には 200 種類以上の有害物質があります。下はほんの一例です。

1) ニコチン

ニコチンが肺に入ると毛細血管から吸収され全身に運ばれます。

するとニコチンは自律神経を刺激して血管を収縮させ、皮膚の温度の低下・せき・たん・動悸・息切れ・頭痛・食欲不振・吐気・嘔吐といった様々な症状を引き起こします。



2) タール(やに)

喉頭ガンや肺ガンなどの癌、気管支炎、脳血栓や脳梗塞、胃、十二指腸潰瘍、動脈硬化、肺気腫などの原因になります。

タールの中には発がん性物質が 60 種類以上含まれています。

3) 一酸化炭素

喫煙によって一酸化炭素が体内に入ると全身に運ばれる酸素の量は減り、活動がにぶります。血流量が不足すると心臓への負担もかかるようになります。

② 喫煙によって現れる症状

- * 目 … 視力低下 白内障
- * 口 … 口臭
- * 歯 … 黄ばみ 歯石
- * 心臓 … 動悸

- * 気管支 … セキ たん 声がれ 息切れ
- * 胃 … 胃痛 食欲減退
- * 手足 … しびれ
- * つめ … 黄ばみ
- * 肌 … 血行不良による肌荒れ 黒ずみ しみ



③ 吸わない人への思いやり

タバコの害を受けるのは喫煙者だけではありません。受動喫煙といってタバコを吸わない人が喫煙者と同じ空間にいてタバコの煙を吸い込んでしまうと、喫煙者以上に吸わない人の健康を脅かすと言われています。

タバコを吸わない人にも迷惑をかけてしまい、本人の嗜好の問題として片付けることができなくなります。

④ 経済的損失

- * タバコ代（1箱 410 円で1日1箱およそ月12,300円）
- * タバコの不始末による火事
- * カーテンや壁紙などの家の汚れ
- * タバコにより病気になった時の医療費 など



たばこは「百害あって一利なし」

禁煙して身体的にも経済的にも健康な暮らしをしましょう



現在では街中でも禁煙や分煙のお店が増えましたね。病院でも禁煙の病棟を持つ病院が多くなりました。

当院でも館内は禁煙の方向へ移行しつつあります。

外来では分煙の為、外での喫煙をお願いしております。

皆様や周りの方の健康のためにもご協力をお願いいたします。