



5月31日は
「世界禁煙デー」
5月31日～6月6日
は「禁煙週間」



禁煙
始めてみませんか！

世界禁煙デーは、たばこを吸わない習慣を社会に広めることを目的として、世界保健機関（WHO）の決議により昭和63年に設けられました。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定めました。

たばこ関連の病気

喫煙により、がんや心臓病、脳卒中、歯周疾患、胃・十二指腸潰瘍等が発症しやすくなります。特に最近では、慢性気管支炎や肺気腫等の慢性閉塞性肺疾患（COPD）との関連が指摘されています。

妊婦の喫煙は低体重児や早産、自然流産のリスクを高めます。また、たばこは肌のしわやたるみ、髪や歯・口元等全身の老化を促進し、若さを保つ女性ホルモンの働きをブロックして更年期を早めてしまう等、健康への悪影響はもちろん女性にとって大切な美容の大敵でもあるのです。

いまからでも禁煙は遅くない!!

喫煙習慣が確立されている人でも、禁煙することにより喫煙に関連のある病気のリスクが下がることが明らかにな

っています。禁煙する年齢が若いほど禁煙の効果は大きくなり、何歳で禁煙を始めてもリスクは下がっていきます。

禁煙が難しいのは、喫煙習慣の本質が「ニコチン依存症」だからです。たばこを吸うと「ホッとすると感じるのはたばこの効用と思われがちですが、これは体内のニコチンが減ることによりイライラしたり集中できなくなる禁断症状が解消されるからです。ニコチン依存の強い人はニコチン製剤等を使うと、薬に禁煙が始められます。

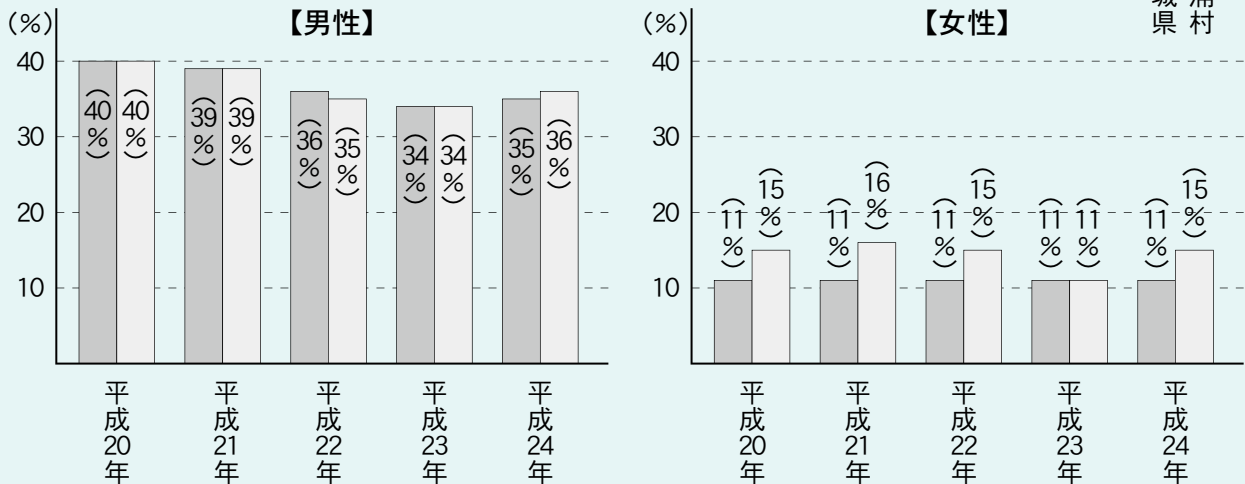
◆**関連情報** 茨城県ホームページ「禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版」
(<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>)

美浦村の喫煙者の状況

男女とも横ばい傾向ですが、男性は3分の1以上が喫煙者で、女性の喫煙率は県平均を上回っています。

◎**問合せ** 健康増進課（保健センター） ☎ 8855-1188

～美浦村の喫煙率の推移～



注：「平成26年茨城県市町村別健康指標V」および村で実施した特定健康診査のデータを基に作表