



らくらく
健康方式

喫煙習慣

喫煙はほとんどの生活習慣病に悪い影響を与えます。喫煙者本人や周囲にいる人への健康の害のほかにも、においや味覚が鈍ったり肌が荒れたりします。「禁煙したい」と思ったときがあなたの喫煙習慣を見直すときです。

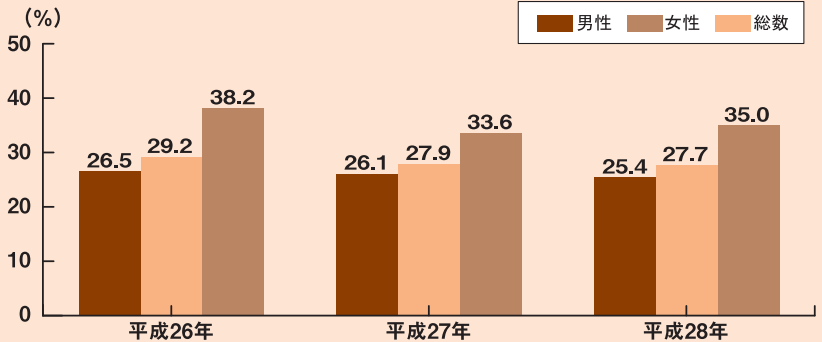
やめたいけどやめられない人が増えています

習慣的に喫煙している人に「たばこをやめたいですか?」という質問をしたところ、約3割の人が「やめたい」と思っている事がわかりました。しかし、たばこへの依存が、禁煙を始めたり継続したりすることを困難にさせています。これらの依存にどう対処するかが、禁煙成功のポイントとなります。

現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合

(20歳以上)

(平成26年~28年の年次推移)



【平成28年 国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)】

禁煙を始めるのに遅いことはありません。あきらめずに何度もチャレンジしましょう!



禁煙は自分にも周囲にもメリットが

喫煙はがんや生活習慣病の発症率を高めるだけではありません。気管支やその先端にある肺胞に炎症が起こし、息切れやせき、たんの症状が出るCOPDは患者の約9割が喫煙者だといわれています。さらに、口臭や体臭、味覚の低下、肌の老化やくすみなど、さまざまなデメリットがあります。中でも、たばこから漂う副流煙を吸うことで、周囲の非喫煙者の健康まで害する事になります。

禁煙はあなただけでなく、周りの人にもメリットの多いことなのです。

口臭や体臭を気にしなくてすむ

出費が減った

ヤニがつかなくなって歯や歯ぐきがキレイになった

食べ物がおいしく感じる

家族や周囲が喜んでくれる

目覚めがよくなった

息切れをしなくなった

