

# タバコと健康

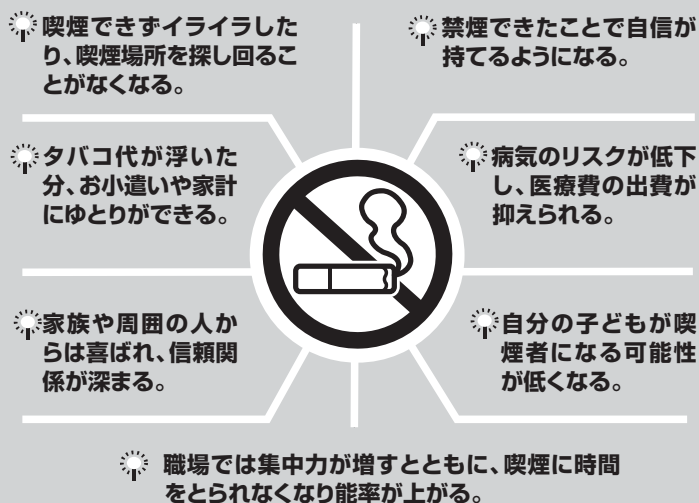
第1回・第2回ではタバコによる喫煙者自身や周囲の人への影響について掲載しました。「タバコと健康」シリーズ最終回は、それらの影響から身体を守る一番の方法、禁煙について掲載します。

その  
3

## ～見直そう！喫煙習慣～

### 禁煙による変化

禁煙期間	健康面の変化
20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚、臭覚が回復し始める
2週間 ～3か月	循環機能が改善。歩行が楽になる
1～9か月	咳、疲労、息切れが改善する
5年	肺がんのリスクが半分に減る
10年	肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる



### 「たばこをやめたい」と思ったら

#### 1 禁煙の理由を考える

ニコチンの離脱症状に打ち勝つために禁煙の動機を確認しましょう。

#### 2 スタート日を決める

仕事などでイライラしがちな時期よりも、時間に余裕がある時期からスタート。

#### 3 思い切って断煙\*を

禁煙は徐々に本数を減らすよりも思い切って断煙した方が成功率は高くなります。

\*断煙とは、タバコの本数を徐々に減らすのではなく、ある日を境にきっぱりやめることです。



### 禁煙が長続きしないときは…

喫煙はニコチン依存症という病気です。いろいろ試しても禁煙が長続きしないときには、禁煙外来のある医療機関を利用して専門家のサポートを受けるのもよいでしょう。

#### 《いの町周辺で禁煙治療に保険が使える医療機関》

(一部記載)

■医療機関名	■所在地	■電話番号
近森病院	高知市大川筋1-1-16	☎ 822-7211
寺尾内科クリニック	高知市はりまや町1-5-33 土電ビル4F	☎ 884-8880
松岡クリニック	高知市横内454	☎ 844-7117
おがわハートクリニック	高知市神田840-1	☎ 805-0810
高知赤十字病院	高知市新本町2-13-51	☎ 822-1201
うぐるす内科・循環器科クリニック	高知市鶴来巢11-38-10 あさくらメディカルビル2F	☎ 840-4976
高知記念病院	高知市城見町4-13	☎ 883-4377
吉岡クリニック	高知市上町2-5-1	☎ 871-1666

タバコと健康に関するご相談等については、ほけん課までお問い合わせください。

問い合わせ ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811