

禁煙のいとぐち

5月31日は「世界禁煙デー」です。
それに続き、5月31日～6日は「禁煙週間」です。

禁煙週間のテーマ：2020年、スモークフリーの国を目指して。～東京オリンピック・パラリンピックに向けて～
スモークフリーとは、タバコの煙のない、タバコの煙から解放された環境のことです。この言葉は欧米では一般的に使われ、その意味も広く理解されています。

本学では、渋谷キャンパスで禁煙・防煙講演会を行います。

4月の健康診断で喫煙者に対して実施したアンケートの集計結果を基に、分かりやすくお話いただきます。

6月24日(水) 16:10～ 2102 教室

講師：古島 大資 氏

(大阪大学医学部附属病院在職)

禁煙のメリット

お肌がきれいになる

息切れがしなくなる

ご飯がおいしくなる

口臭がよくなる

体や髪がヤニくさくなくなる

出費が減る

朝の目覚めがよくなる

将来ガンになるリスクが低下する

禁煙のポイント

- タバコを吸いたくなったらアメやガムを舂めたり、歯磨きやうがいなどで気を紛らわせる。
- 体を動かす、外に出かけるなどタバコを吸いたくないよう気をそらす。
家にいて何もしていない時間、手持ち無沙汰でついついタバコを吸っていませんか。運動をしたり、外に出かけたりして、気分転換しつつ、喫煙する時間をなくしましょう。
- たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける。
飲み会の席、タバコを吸う人の近くはどうしても誘惑に負けそうになってしまいます。どうしても避けられない場合は進められたときの断り方も考えておくといいです。
- ニコチンパッチを活用する。
ニコチンパッチは使用することにより、血中のニコチン濃度が保たれ、禁煙による離脱症状を防ぐことができます。

