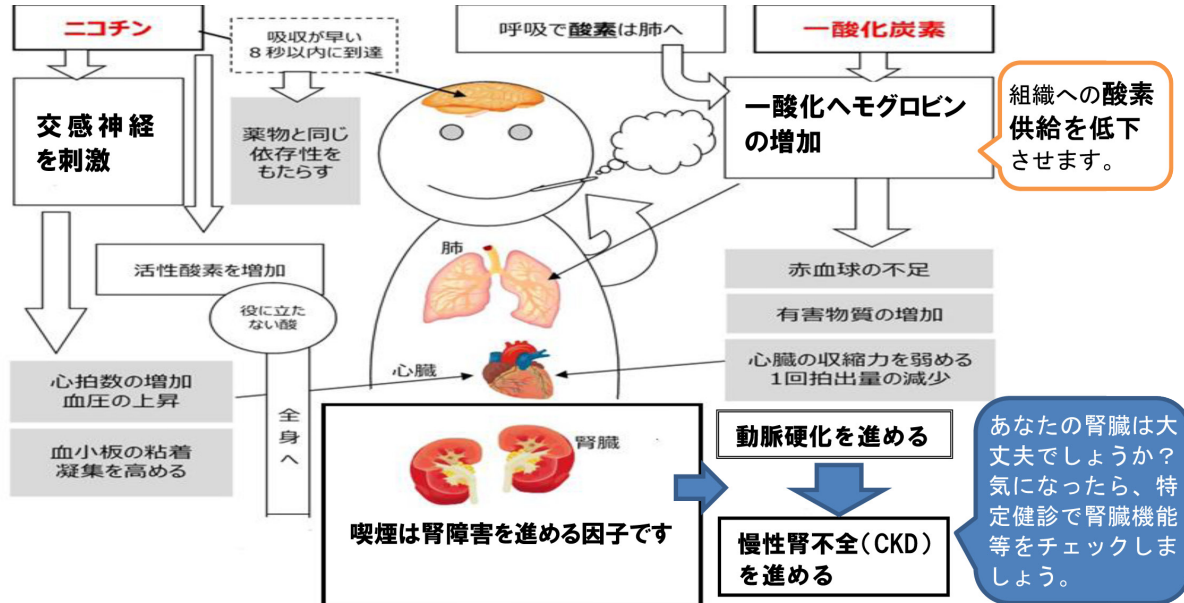


たばこの影響について、お伝えします！

たばこを吸うと、体に何が入るのでしょう？たばこの煙にはたくさんの有害物質が含まれています。ニコチンはよく知られていますが、一酸化炭素も体に影響があります。ニコチンや一酸化炭素が体に入ること、肺だけでなく様々な臓器、全身に影響を及ぼします。



喫煙は、生活習慣病（循環器疾患・糖尿病・がん・慢性呼吸器疾患）の危険因子で、関連が強いと言われています。

たばこによる・・・5つの「もったいない」をみましょう。

喫煙は、体の影響はもちろん、生活や仕事にも影響があるとされています。

生活	仕事
<p>①時間を奪われる。 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている。</p> <p>②老けて見える。 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える。</p> <p>③たばこ代がかかる。 1日1箱（440円の場合）なら1か月で約13,000円、1年で約16万円かかる。</p> <p>④病気になって医療費がかかる。 糖尿病やメタボになりやすい。免疫力の低下がある。</p> <p>⑤家族も道づれに・・・。 家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は防ぐことはできない。受動喫煙により、家族も病気にかかりやすい。将来、こどもも喫煙しやすくなる。</p>	<p>①知らないうちにお客様に嫌がられている。 たばこを吸わない人は匂いに敏感。</p> <p>②仕事をさぼっているようにみられる。 喫煙による労働生産性の損失は、喫煙者1人で年間平均約20万円にもなる。</p> <p>③病気で休みがちになる。 喫煙は、アルコール依存症など深刻な薬物依存症の入り口になる。</p> <p>④ストレスがさらに増える。 ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ。喫煙している人では、うつや自殺の危険性が2倍以上高い。</p> <p>⑤火事の原因にもなる。 たばこは、放火に次いで火事の原因の第2位。人命も含めて大きな損失につながる。</p>

あてはまることはありましたか？ご自身や家族のためにも、たばこについて考えてみてください。

禁煙しようと思ったら、禁煙外来治療があります。自力で禁煙するよりも楽に取り組めるかもしれません。

禁煙する際に、自力でなく、禁煙の薬を使うという方法があり、条件が合えば、健康保険が使えます。健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関サイト⇒日本禁煙学会
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>