

*** 今日の健康（7月）***

< 禁煙の勧め その③：禁煙への道 >

<健康増進法>

平成15年に施行された「健康増進法」において多数の人が利用する学校や施設などでは、受動喫煙を防ぐように努めることが定められています。

・健康増進法第25条

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」



<禁煙の効果>

時間	禁煙効果
直後	周囲の人にたばこの煙で迷惑をかける心配がなくなる。
20分後	血圧や脈拍が正常化し、手足の血のめぐりがよくなる。
8時間後	血液中の酸素濃度が回復。心臓発作を起こす危険性が減り始める。
24時間後	体内から一酸化炭素が抜け、肺の汚れが消え始める。
48時間後	体内のニコチン濃度がゼロになる。食べ物がよく味わえるようになる。
72時間後	呼吸が楽になる。
2週間から3カ月後	からだ全体の血の流れがスムーズになる。
1カ月から9カ月後	せき、たんがなくなる。 スタミナが戻る。風邪をひきにくくなる。
5年後	心臓発作を起こす危険率が喫煙者の半分に減る。
10年後	肺がんになる危険率が喫煙者の半分、心臓発作を起こす危険率が非喫煙者とほぼ同じになる。

<上手に禁煙するために>

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。また、薬局やドラッグストアで以前医療機関で禁煙治療をしていたニコチンパッチ、ニコチンガムを購入できます。自分に合った禁煙方法で頑張りましょう。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り もみじ山公園バス停裏