

タバコよ、さようなら！ (禁煙のすすめ)



タバコやめたんだってね。
なんで、やめたの？



なんとなく、やめたって感じ。
コロナのときだったかな。
志村けんさんが亡くなったとき
だったような。



タバコやめて、どうよ？



良かったのは、
走ったり、身体を動かしたときに、せ
き込まなくなったこと。
それに、歯磨きしてて、「げえー」つて
なくなったことかな。
他にもあるけどね。口臭とか。

山登りもしたいし〜。



禁煙について、調べてみたよ。

1〜2か月	慢性気管支炎(咳・痰など)が改善。
1年	軽度・中度のCOPD患者で肺機能が改善。
2〜4年	心臓の病気のリスクが吸い続けている人に比べてかなり低下。
10〜15年	喉頭がんのリスクが吸い続けている人より60%も低下。
10〜19年	肺がんのリスクが吸い続けている人より70%も低下。
20年	口腔がんのリスクが、タバコを吸わない人と同じに。

禁煙で失なうものはないって、ネットに書いてあったよ。
それと、グンゼ健康保険組合に申し込むと、禁煙プログラムが
無料で受けれるので、ホームページを見てみて！(10名まで)

将来の自分のためにネ。



<ツルキッチふれあい劇場委員会より>

<脳内報酬回路>

タバコを吸うと、肺から吸収されたニコチンが脳に達します。そして、中脳にあるニコチン受容体に作用して、快楽物質であるドーパミンを過剰に放出させます。ドーパミンは脳に快楽や満足感を与える神経物質の一つで、タバコをおいしく感じ、また吸いたくなってしまう。タバコを吸うとニコチンは静脈注射より早く、約7秒で脳まで到達します。この速いスピードがより強く快感を強めてしまうのです。こうして、**気が付くと「たばこを吸う、快感を得る、タバコを吸う」という悪循環(依存症)に陥っている**のです。

【喫煙：健保で調べてみたら】

グンゼ健保加入者のおおよそ5人に1人が喫煙している！

	加入者全体	被保険者	被扶養者	男性	女性
2021年	19.2%	22.5%	4.8%	30.5%	9.1%
2022年	19.0%	22.1%	4.7%	29.9%	9.3%
2023年	18.6%	21.7%	3.5%	29.4%	9.1%