

5月31日は世界禁煙デー

5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間

WHO(世界保健機関)は、5月31日を「世界禁煙デー」に定め、日本では5月31日～6月6日を禁煙週間としています。たばこを吸う人も吸わない人も禁煙について、考えてみませんか。

問合せ

受動喫煙防止に関すること = 生活衛生課環境衛生係 ☎03-5211-4122、禁煙相談に関すること = 健康推進課健康推進係 ☎03-5211-8171



喫煙による健康影響

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞などの病気に深く関係しており、非喫煙者と比較すると余命が10年程度短くなると言われています。また妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重などのリスクを高めます。

加熱式たばこ・電子たばこへの移行は禁煙ではありません

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康影響の程度はまだ明らかではありませんが、加熱式たばこにもニコチン・タールなどが含まれています。日本ではニコチンを含む電子たばこは販売されていませんが、ニコチン以外の発がん性物質発生のおそれがあり、健康への影響が懸念されます。新型たばこも含めて禁煙を推奨します。

飲食店を経営されている方へ

健康増進法と東京都受動喫煙防止条例により飲食店では「禁煙店」、「喫煙専用室がある」、「喫煙可能店」など店内の喫煙状況を表示する義務があります。店頭などの見えやすいところに掲示してください。



▲禁煙

▲喫煙専用室あり

▲喫煙可能店

たばこ病とも呼ばれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは有害物質を長い間吸い込むことで、肺が壊れる進行性の病気です。主な原因はたばこの煙で、患者の9割が喫煙者です。罹患してもしつこい症状のため見過ごしてしまいがち。重症化を防ぐためには、早期発見・早期治療が重要です。

●主な症状など

1日に何度もせきが出る、階段の上り下りなどで息切れしやすい、呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする、黄色や粘り気のあるたんが出る、長期間喫煙している・していた。

●受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつ

非喫煙者でも受動喫煙がCOPDの危険因子となります。受動喫煙をなくするため、喫煙場所を考えるなど周囲の方へ配慮をお願いします。

●COPD予防と治療の基本は禁煙!

たばこに含まれる有害物質は、がん、心臓病、脳卒中なども引き起こすといわれています。たばこには依存性があり、禁煙にはサポートが必要。まずはスタート地点に立ってみませんか。

禁煙に取り組みましょう

POINT1 行動を切り替える!

吸いたくなったらコップ1杯の水を飲む、食後すぐに歯磨きをするなどの工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。

POINT2 卒煙宣言をする!

意思を強く持ち、たばこ仲間からの「ちょっと一服」の誘いをきちんと断るため、周囲の人に宣言するのもよい方法です。

POINT3 薬や禁煙治療を上手に活用する!

ニコチン依存から脱するには、ニコチンパッチやニコチンガムを使う、禁煙外来に通うなどの方法があります。一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることもできます。

POINT4 禁煙相談を利用する!

区内の禁煙支援薬局で千代田区薬剤師会の薬剤師による禁煙相談が無料で受けられます。全29か所、ステッカーが目印、一覧はHPに掲載。

6月の休日応急診療

問合せ 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8190

場所 千代田保健所(九段北1-2-14) 最寄り駅=九段下駅5番出口

開設日 7日・14日・21日・28日

Table with 3 columns: 診療科目, 受付時間, 電話番号(開設日のみ)

※事前に電話で予約のうえ、担当者の指示に従って受診。受診の際は、マスクを着用... 持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、子ども医療証などの受給者証、お薬手帳... 医療情報ネット「ナビ」

休日診療案内など

- 消防署病院案内(24時間)=丸の内消防署☎03-3215-0119、麹町消防署☎03-3264-0119、神田消防署☎03-3257-0119

平日準夜間の小児科診療

とき 月曜～金曜19時～22時(受け付けは21時45分まで) 会場 日本大学病院・ちよだこども救急室(神田駿河台1-6) 対象 中学生以下... 医療情報ネット「ナビ」

6月の健康チェック(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14) 問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-5211-8192

Table with 2 columns: 事業名・対象など, とき