船員は喫煙率が高いので注意！
～健康のためには「まず禁煙」が鉄則です～

たばこの煙には有害物質が数多く含まれており、がんや心筋梗塞などさまざまな病気や健康障害を引き起こします。さらに、たばこの副流煙を吸い込む受動喫煙によって、周りの人の健康も蝕(むしば)みます。自分はもちろん、家族や同僚の健康のためにも、禁煙に取り組んでみませんか？

年齢や喫煙年数にかかわらず禁煙直後から健康に近づきます

・24 時間後
　　心臓発作の可能性が少なくなる
・１カ月～９カ月後
　　せきや喘鳴(ぜんめい)が改善する
　　スタミナが戻る
　　気道の自静作用が改善し、感染を起こしにくくなる
・２～４年後
　　虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて 35 パーセント減少する
　　脳梗塞のリスクも顕著に低下する
・５～９年後
　　肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

出典・イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998/IARC
　　・がん予防ハンドブック 11 巻、２００７

「船員さんにこそ活用してほしい」
禁煙補助剤を使えば、自力の禁煙より成功率アップ
禁煙成功までの挑戦回数は平均３～４回。これまで禁煙に失敗した方も、諦めずに補助剤を使って禁煙に取り組んでみませんか

・ニコチンガム
たばこを吸いたくなった時に噛(か)みます。口の粘膜からニコチンを吸収して、短時間で「吸いたい」という欲求を抑えます。

・ニコチンパッチ
皮膚に貼ってニコチンを補給して、ニコチン不足の禁断症状を抑えます。１日１枚貼るだけで、使いやすいのが特長です。

・飲み薬(バレニクリン)
禁断症状を抑え、さらにたばこを「まずい」と感じるようになるので、「吸いたい」と感じにくくなる効果があります。

昨年９月に、船員保険加入者全員の自宅に郵送されている「ヘルスコンパス 船員のためのやさしい健康づくり」に、もっと詳しい内容が載っていますので、一読しましょう。

※この記事は、全国健康保険協会 船員保険部の広報紙を基に作成