

2018年5月25日(金曜日)

〔ファクスだより〕

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・イギリスタパコ白書「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りした時に嚙（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。

※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