

ドクター メモ

喫煙は健康を害します

禁煙外来で

相談しましょう



たばこの煙は有毒ガスを多く含み、吸い続けると、いろいろながんにかかったり、動脈硬化や心筋梗塞こうそうを起こしたりしやすくなります。また、肺を痛めて、生命維持にとつて大切な呼吸する力を弱めます。自分の体だから勝手だと考えられるかもしれませんが、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）は他の人の健康を害します。また、たばこを吸っている姿を見せることで、身近な人、それも若い人にたばこに興味を持たせ、新たな喫煙者を作る可能性があります。

たばこにはよいところもあると思っている人もおられるでしょう。たばこはストレスを解消し、生活のリズムを作り、自分の気持ちの安らぎになくしてはならないもの、そんな気持ちや習慣が、喫煙を続ける一つの要素になっていきます。喫煙のもう一つの要素は、ニコチンへの依存症です。朝

起きた直後の一服が、たまらなくおいしいという人は、強いニコチン依存症です。脳の中で、麻薬中毒の人と同じような変化が起こっています。幸い、禁煙しようとする人が禁断症状で苦しまないための治療薬がありますので、禁煙外来で相談しましょう。

以前に禁煙に失敗したからといって、あきらめる必要はありません。禁煙を試みたことのある人のほうが、次に成功する確率が高いのです。一人でがんばるのではなく、心を開いて支援を受け入れる経験が、自分を変えるきっかけにもなります。禁煙に成功した自分に自信が生まれ、きつと新しい世界が見えてくるでしょう。さあ、前向きな気持ちで禁煙をスタートしましょう。

吹田市医師会

奥田おくだ

恭久やすひさ