

5月31日は

保健室便り

No.114 2021年5月

桃山学院大学 保健室

世界禁煙デー



たばこの健康影響を知ろう！

～新型コロナウイルス感染症とタバコの関係～

- タバコ使用の害は十分に確立されています。
- 喫煙者は非喫煙者に比べて COVID-19にかかると重症化するリスクが高いことが研究により示されています。

喫煙者は、COVID-19に罹患すると重症化リスクが高いというニュースが発表されると、何百人もの喫煙者がタバコをやめたいと思うようになりましたが、適切なサポートがなければ、辞めることは非常に困難な場合があります。タバコに含まれるニコチンは中毒性が高く、依存症を引き起こします。また、食後に吸う、イライラやストレスを感じる等、タバコ使用に対する行動的、感情的なつながりは習慣を断ち切るのを難しくします。禁煙のサポートを受けましょう！！

■喫煙者の方はこの機会にぜひ禁煙にチャレンジしてください

禁煙したい人サポートします！！

～喫煙によるリスクより、禁煙により取り戻せる健康を考えましょう～

■電子タバコは禁煙補助具として証明されていません。

喫煙者は、まず、電話、メールにて保健室にご相談ください。

桃山学院大学 学生支援課 保健室

hoken@andrew.ac.jp

