

5月31日は

保健室便り

No.144 2024年5月桃山学院大学 保健室

世界禁煙デー

2024年禁煙週間のテーマ(厚生労働省)



たばこの健康影響を知ろう!

～たばこと COPD の関係性～

2024年 WHO のテーマ

“protecting children from tobacco industry interference”



～タバコ産業の干渉から子供たちを守る～

➤ 喫煙や受動喫煙が、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や、肺がんなど、肺へのダメージになるだけではありません。
喫煙は、ほとんどの部位のがんの原因になることがわかっています。

➤ 日本人では、20歳前に喫煙を始めると男性は8年、女性は10年寿命が短縮します¹⁾ 1) Sakata R, et al. BMJ. 2012; 345: e7093.

※35～40才で禁煙すれば、余命を取り戻せます。

➤ 喫煙者の方はこの機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう!



禁煙したい人応援します!!

～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～

- 学生の方は毎週火曜の診察日に禁煙治療を受ける事が出来ます。
- 禁煙補助薬(ニコチンパッチ)を無料で提供し、禁煙出来るまでサポートします。
- 喫煙者はまず、保健室にご相談ください。
- あきらめず、チャレンジしてみましょう!



分からないこと、不安なことがあれば保健室までご相談ください。

Mail: hoken@andrew.ac.jp Tel: 0725-92-7614