

5月31日は

保健室便り

No.153 2025年5月

桃山学院大学 保健室

世界禁煙デー

2025年禁煙週間のテーマ(厚生労働省)

「受動喫煙のない社会を目指して」

～私たちができることをみんなで考えよう～

2025年WHOのテーマ

“Unmasking the Appeal: Exposing Industry Tactics on Tobacco and Nicotine Products.”

“タバコとニコチン業界が製品を魅力的に見せるために用いる戦術を明らかにする”

➤ **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歳で禁煙すれば、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

