

健康だより <禁煙チャレンジ>

<5月9日は 呼吸の日>

肺の生活習慣病といわれる COPD(慢性閉塞性肺疾患)が増加し、国民の健康を脅かしているとして、日本呼吸器学会は、平成 19 年に、毎年 5 月 9 日を「呼吸の日」に定めました。(8 月 1 日は肺の日)

以前は、肺気腫や慢性気管支炎と診断されていましたが、最近はこれらを合わせて COPD と呼ぶ様になりました。空気の出入れがうまくいなくなり、通常の呼吸が出来にくく、慢性の咳と痰、喘鳴(ぜいぜいする)などの障害が出てきます。COPD の原因のほとんどはタバコです。

肺の生活習慣病ともいわれて、年代とともに疑いのある人が急増しています。一度進行すると完全に治ることがなく、呼吸機能が低下し、やがて呼吸不全や心不全による死を迎えます。

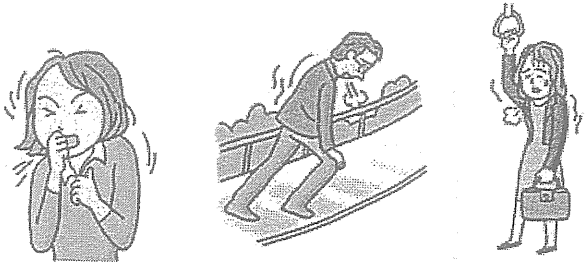
50代は69%、60才以上の97%がCOPDの疑い！

- ～10 年以上喫煙歴のある40才以上の者調査結果より(2009 年)～
- * こんな症状が続く人は要注意！
- 風邪でもないのに咳や痰が続く・・・
 - 最近、息切れすることが多くなった・・・
 - 年のわりに疲れやすい・・・
- COPD を防ぐには禁煙が何より大切です。

COPD の疑いのある人・約 70%がニコチン依存症

ニコチン依存症とは

禁煙が難しいのは、タバコに含まれるニコチンへの薬物依存である「身体的依存」と喫煙習慣による「心理的依存」の 2 つの依存を同時に克服していかななくてはならないからです。



<5月31日は 世界禁煙デー>

WHO(世界保健機関)では、1989 年から 5 月 31 日を世界禁煙デーと定めています。

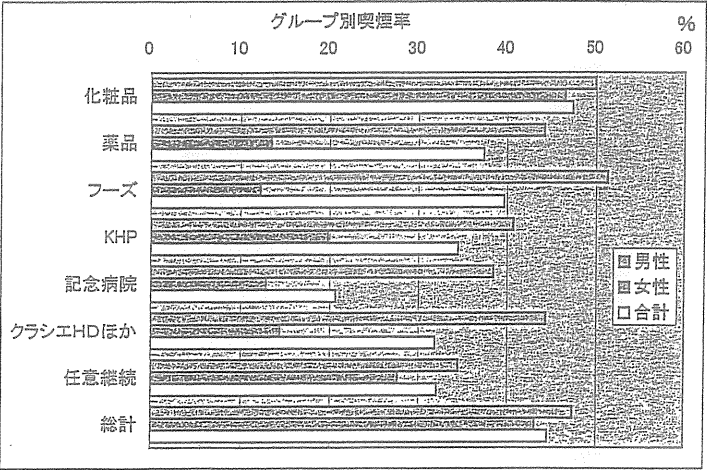
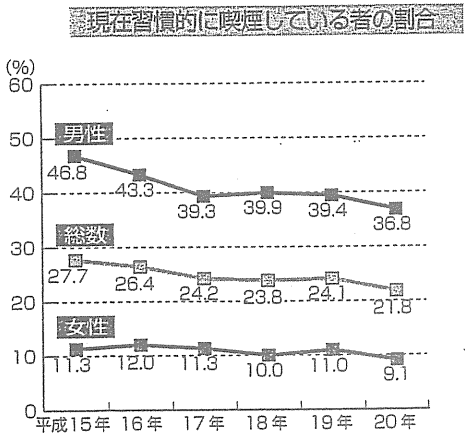
喫煙者に対して喫煙を控えるよう呼びかけ、各国政府、自治体、団体、個人に対して喫煙と健康問題の認識を深め適切な対策の実践を求めています。日本では、1992 年より 5 月 31 日～6 月 6 日を禁煙週間と定め、スローガンに沿った普及活動を行っています。

2010 年 スローガン

女性へのタバコの売込みをやめさせよう

日本の喫煙率

カネボウ健康保険組合喫煙率(H. 20. 健康診断受診者)



* Fグループ クラシエHDほか詳細: クラシエHD、海岸ベルマネジメント、労働組合、健保組合、KBM興産、KBMアグリテック

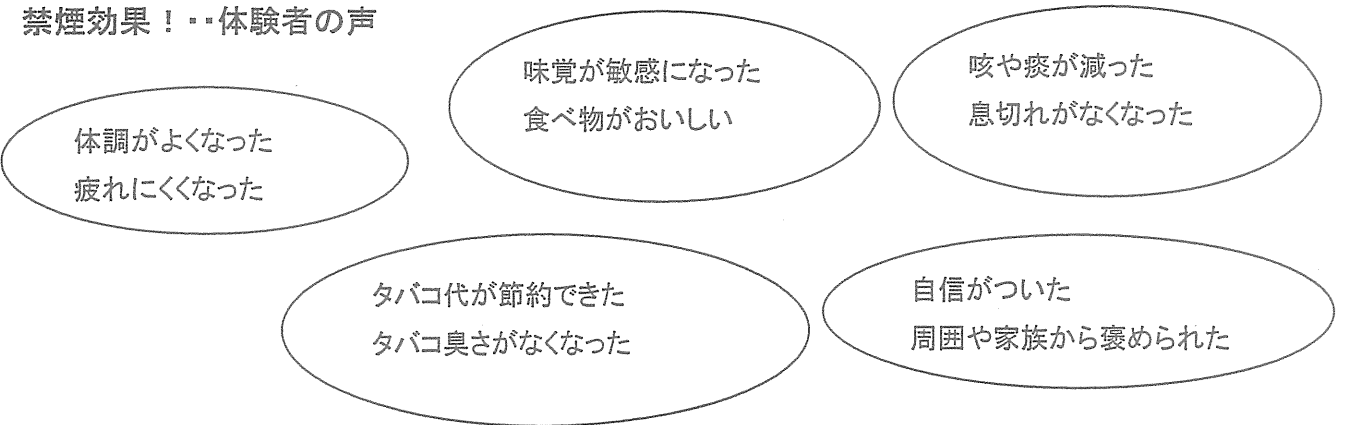
平成 20 年度国民健康・栄養調査における喫煙率は、年々減少している中、過去最低となりました。

一方、カネボウ健康保険組合の喫煙率は、全国調査から見ても各事業所ともに、高い喫煙率を示しています。

●健康保険組合禁煙の取り組み

平成 21 年度に実施した禁煙チャレンジ(年 2 回)には、72 名の方がチャレンジ、24 名(33.3%)の方が成功されています。

禁煙効果！・・・体験者の声



◎女性では、化粧ののりがよくなった。肌のクスマが取れて、きれいになったといわれた・・・等など

☆ タバコ代値上げも間近！(10 月)

☆ 職場の全面禁煙も義務化近し！

まずは自分の健康のため！家族のため！周囲のために！あなたも禁煙にチャレンジを！

