



5月31日は、世界禁煙デー



5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

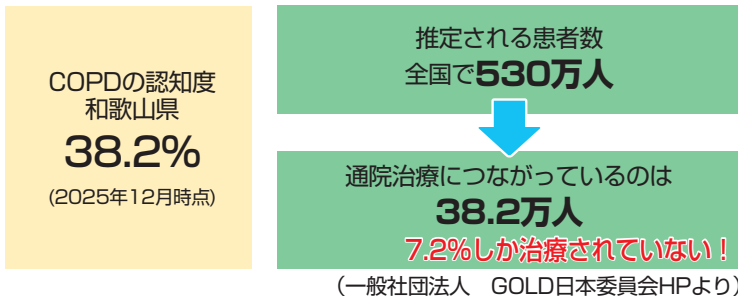
シーオーピーディー COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存知ですか？

COPDは、**たばこの煙を主とする有害物質を長年吸い込むことなどが原因**で、肺の空気の通りが悪くなり、息切れ、せき、たんなどの症状を引き起こす病気です。

この病気は自覚症状が少ないまま進行することもあるため、気付かないうちに症状が徐々に悪化していきます。さらに、感染をきっかけに急激に悪化し、緊急の治療や入院が必要になることもあります。（日本呼吸器学会HPより）



実はあまり知られていない病気です！



今すぐチェック！COPD-Q

COPD-Qは日本で開発された簡便な自己採点方式の質問票です。総合点が4点以上でCOPDにかかっている可能性があります。

(COPD-JP.comより) →

COPDの予防と治療の第一歩は、禁煙！

禁煙をすることで、COPDの発症を防ぐだけでなく、すでに症状がある場合も肺機能の低下を抑え、せきやたん、息切れの悪化を防ぐことができます。また、治療の効果を高め、日常生活をより過ごしやすくすることにもつながります。

御坊市はタバコをやめた人が多い!?

「以前は吸っていたが最近1か月は吸っていない」と回答した割合は？(KDBシステムより)

令和6年度	御坊市	22.3%
	県	16.6%
	国	17.5%

御坊市では、禁煙に成功した方へのインタビューを行い、その声を喫煙者に届ける取り組みを行っています。

禁煙に成功した“わたし”から、禁煙を考えている“あなた”へ



入院を機にやめました。40年間吸っていましたが、退院後も吸っていません。【60歳代・男性】

きっかけは医師からの指摘。たばこの代わりに何かを口に入れて自力でやめた。やめた後、1年分のたばこ代を計算しました。【70歳代・男性】



1回目の禁煙は妊娠がきっかけでしたが、授乳が終わって再開してしまった。でも、このままではいけないと、引っ越しや歯の治療をきっかけに2回目の禁煙を決意しました。禁煙をしたことでお口の健康にもなったので、やめてよかった。【50歳代・女性】

御坊市は、禁煙を考えているあなたを応援しています。

御坊市ホームページ
「禁煙について」

