

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

『 たばこ 』 について



たばこは体に悪いということは誰でも知っていると思います。
永年たばこを吸っていると肺気腫や肺癌になり、命を脅かされる危険性が増します。
以前ほどたばこを吸う人は多くなってきていますが、まだかなりの人がたばこを吸う習慣から脱却出来ていません。1度出来上がった習慣を変えたり捨てたりするのは中々大変なのです。

体に悪いからという理屈だけで喫煙という習慣を無くすのはむずかしいのです。
なにか病気を契機に禁煙をするというのも一つの方法です。体の衰えや息切れを覚えて禁煙する場合もあります。

その他の方法として禁煙外来に掛ることは禁煙を他人と共有することにより自分1人の努力だけではないと励ましになります。

喫煙という習慣を無くす為に、他の例えば運動等の習慣を作るのも1つの方法と思います。