

「5月31日は世界禁煙デー」

5月31日~6月6日は禁煙週間です

禁煙週間のテーマ！

「たばこの健康影響を知ろう！たばことCOPDの関係性」



COPDとは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

こんな症状ありませんか

- ☐ 朝起きてすぐに痰がからむ
- ☐ かぜではないのに、痰やせきがいつもでる
- ☐ 早く歩くと辛い
- ☐ 階段を上がるとゼーゼー、ヒューヒューと息切れする



COPDは肺がんになる可能性が高いと考えられています。**禁煙**をしてCOPDの進行や肺がんの発症を防ぎましょう。

今こそ禁煙にトライ！

- ◎ 禁煙を始める日を決めましょう
- ◎ 周囲の人に禁煙宣言をして、協力してもらいましょう
- ◎ 医師や薬剤師に相談してニコチンパッチやニコチンガムなどを上手に取り入れましょう
- ◎ 吸いたくなったら深呼吸をしたり、歯磨き、冷たいお水を飲むなどして気を紛らわしましょう



[禁煙支援医療機関はこちら→](#)

