

5月31日は「世界禁煙デー」 やめてみましょう、その一本

厚生労働省の調査によると喫煙率は1960年代には約80%、2005年には40%以下となり減少してきています。喫煙者の中でも6割の方、男性喫煙者の4人に1人、女性喫煙者3人に1人が「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」と考えているようです。

日常生活のちよつとした工夫が禁煙を成功させます！

- 喫煙と結びついている行動を変えましょう
- 食べ過ぎない コーヒーや酒類を控える ストレス・過労・夜更かしを避ける
- 禁煙しやすい環境づくりをしましょう

タバコ・ライターなどを処分する  
吸いたくなる場所を避ける（パチンコなど）

● 吸いたくなったら代わりの行動をしましょう  
深呼吸をする ガムや干し昆布をか

む 水をのむ 散歩する

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません

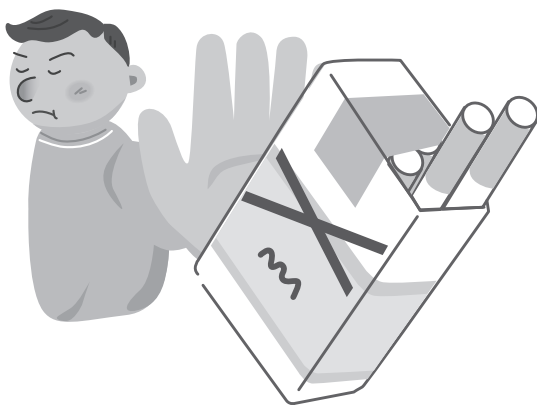
「禁煙は難しい。これだけ長く吸ってきたし、今さらやめても...」。そんな考えが浮かんでくるかもしれません。しかし、禁煙を始めるタイミングに遅すぎるといことはありません。

タバコを止めると、まず血圧値や呼吸中の一酸化炭素濃度などが回復し始めます。数か月後には心臓や肺機能も改善してきます。禁煙10年後には肺がんによる死亡率が喫煙者の半分になり、15年後には冠動脈疾患のリスクが、もともとタバコを吸わなかった人のレベルまで近づくことがわかっています。

薬を上手に使いましょう

ニコチン代替療法（ニコチンパッチ、ニコチンガム）など、タバコをやめた方をサポートする薬もあります。

これらを使うには医師の処方箋が必要になります。かかりつけの医師に相談してみるのもよいでしょう。日本禁煙学会のホームページに禁煙外来のある医療機関が紹介されています。



あなたも低栄養ではありませんか？

シニア世代になったら、メタボリックシンドローム予防よりも気をつけたいことがあります。それが「低栄養」。栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど、要介護状態になるリスクや死亡リスクが高くなることがわかっています。低栄養は病気ではないため、薬を飲んで治すものではありません。

次のようなことに心当たりがある方は要注意です。

- 歯やあごの調子が悪く、やわらかいものばかり食べている
  - 年をとったら「粗食」でよいと思っている
  - 調理が面倒で、いつも同じものを食べている
- 歯やあごの状態が悪いまま放っておくと、かむ力、飲み込む力が落ちてきます。かむ力が落ちると、食べられる食品が偏り、低栄養の原因になる可能性に。いろいろな食品をよく噛んで食べて、体に必要な栄養素をとり入れましょう。栄養状態は、身体計測や血液検査の結果から知ることができます。1年に1回は健診を受け、自分の栄養状態をチェックしましょう。