

健康管理研修会「禁煙セミナー」を開催

西日本総合コンサルタント（株）

当社はワークライフバランス推進モデル企業として、社員の健康管理に積極的に取り組んでおり、それを評価され、令和3年10月25日に山口祥義佐賀県知事から佐賀さいこう表彰（健康経営部門）受賞した。いま、受動喫煙が社会問題化され、佐賀県では「受動喫煙のない社会づくり！！」をめざされている。今回、喫煙者（7名）とグループ長（ML）が参加しての「禁煙セミナー」を開催した。

講師から、たばこの害で肺の生活習慣病といわれている COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、詳しく説明され、たばこの恐ろしさを学ぶことができた。喫煙者にとっては、なかなか「たばこ」を直ぐにやめることが難しいと思われませんが、是非、禁煙に取り組んでいただきたい。

日時：令和3年12月1日（水） 9：30～10：30

場所：西日本総合コンサルタント（株） 当社大会議室

受講者：役員、社員（15名）

研修概要 演題：今こそ知って欲しい“たばこ“にまつわるお話

講師：佐賀中部保健福祉事務所・健康推進課 副主査 森内あおい 氏



COPDが進行していくと…

肺の機能が気づかぬうちにむしばまれていき、からだに酸素欠乏になります。

代表的な症状

- 1 階段や坂道で息が切れる
- 2 長引く咳やたん

その苦しさは「ずっと濡れている感じ」と表現されています

長い間たばこを吸っている方で、このような症状が頻繁にでたら、**たんなる風邪と思わず『COPD』を疑い、呼吸器内科等に相談してみてください！**

受動喫煙とは？

他人が出した“たばこの煙”を別の人が吸わされてしまうことを言います

→また、たばこの煙は吐き出した煙だけではなく、口の中にもしばらく残りその近くを漂い続けます。

副流煙 有害物質 ニコチン 一酸化炭素 アンモニア 発がん性物質

主流煙 発がん性のある化学物質 約70種

(↑ お礼の言葉：大串専務)

たばこの煙には **5,300種類以上の化学物質** **約70種類の発がん性物質**

ダイオキシン、ホルムアルデヒド、ヒ素、ニコチン (依存性を引き起こす)、タール (発がん物質)、一酸化炭素 (酸欠状態になる)

古典的ですが禁煙中に吸いたくなったら (経験者より伝授)

- ①水を口に含む、熱いお茶を飲む (口内に刺激を与えて)
- ②コーヒーではなく、紅茶にする (カフェインの問題?)
- ③歯みがき、洗顔 (とりあえず顔周りに刺激)
- ④身体を動かす (健康にモー石二鳥)
- ⑤吸いたい場所から離れる (逃げ恥)
- ⑥シャワー・ハンカチで身体をついで、痛みを感じつつ我慢する (気持ちを速くに飛ばす)

難敵 (禁煙) と素手で闘うのではなく 正しい武器 = 禁煙補助剤を使って、苦しまずに禁煙しましょう！