

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「禁煙するだけでこんなに良いことがあります」

喫煙が健康にとって有害であり、禁煙が望ましいことは周知の事実ですが、喫煙者の中には「喫煙が健康を害すると言われても実感できない」「喫煙できないストレスの方が問題だ」などと感じ、なかなか禁煙に踏み切れない人もいます。そこで今回は禁煙で得られるメリットに注目してみましょう。

見た目の老化を防げる

喫煙は皮膚の老化を早め、黒ずみ、シミやしわ、たるみを増加させます。歯はヤニで黄ばみ、歯茎も黒く変色するため、実年齢よりも老けて見えてしまいます。禁煙でこのような見た目の老化を防ぎましょう。

口臭や体臭が改善される

タバコを吸う人の独特の口臭や体臭は、吸っている本人が思っている以上に周囲の人を不快にさせているかもしれません。禁煙すればタバコの臭いがなくなり、周囲の人にも不快な思いをさせずに済みます。

ストレスから解放される

タバコを吸う人は、体内のニコチンが切れるとイライラなどの禁断症状が出ます。そして、タバコがもたらすストレスをタバコで解消するという悪循環に陥ります。禁煙でこの無用なストレスのスパイラルから解放されましょう。

お金が節約できる

タバコ 1 箱 600 円とすると、1 日 1 箱吸う場合は 1 ヶ月で約 1 万 8 千円、1 年で約 22 万円、10 年で約 220 万円もかかってしまいます。禁煙するだけでこれだけの金額を節約することができます。

時間を有効活用できる

タバコ 1 本を吸い終えるのに 6 分かかるとすると、1 日 1 箱 (20 本) 吸う場合は 1 日で 2 時間、1 年で 730 時間もの時間を喫煙に費やしていることになります。禁煙するとこれだけ多くの時間を別のことに有効活用できます。

禁煙が難しいのは「ニコチン依存症」という病気にかかっているからです。医療機関の禁煙治療で、医師の力を借りながら禁煙にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。禁煙治療では禁煙補助薬を活用し、医師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジできるため、自力で取り組むよりも成功率が高くなります。一定の条件を満たせば健康保険を使って受診することもできます。