

週刊 タバコの正体

3学期の終業式を迎えようとしていますが、1年は長いようでも過ぎてしまえば、あっという間でしたね。学年末の成績表には君たちが和工で過ごしてきた1年間の成果が出ているのでしょうか。皆さん一人ひとりの頑張りを多くの先生が評価してくれた結果ですから謙虚に受け止め新年度に活かしてください。

禁煙で得られる健康面のメリット



Brunnhuber, K. et al.: Putting evidence into practice: Smoking cessation BMJ Publishing Group: 5, 2007 [L20071227005]より作成

さて、タバコについても1年を通じて色んな事を勉強してもらいました。そのおかげか、学校でタバコの煙やニオイを感じる事はほぼなくなりましたが、まだ友達や家族のなかにはニコチン依存症の人がいるのではないのでしょうか。

タバコの正しい知識を身につける前に喫煙を始め、毎日タバコを吸い続けなければ生活できなくなっている人たちにとって、後からタバコのデメリットを知っても簡単に禁煙できるわけではありません。だから、タバコを吸い始めない事が大切なのです。でもだからと言ってニコチン依存症のまま、一生を過ごすことはありません。

今、タバコをやめれば数日後には味覚や嗅覚が鋭敏になり、1~2ヵ月後には咳や痰が改善され、年月を重ねるほどに病気になる確率は減っていきます。吸い始めた過去は変えられませんが、今からでも健康な未来を作る事はできます。友達や家族にもそうあってもらえるようお願いいたしますよね。