

全 員 周 知

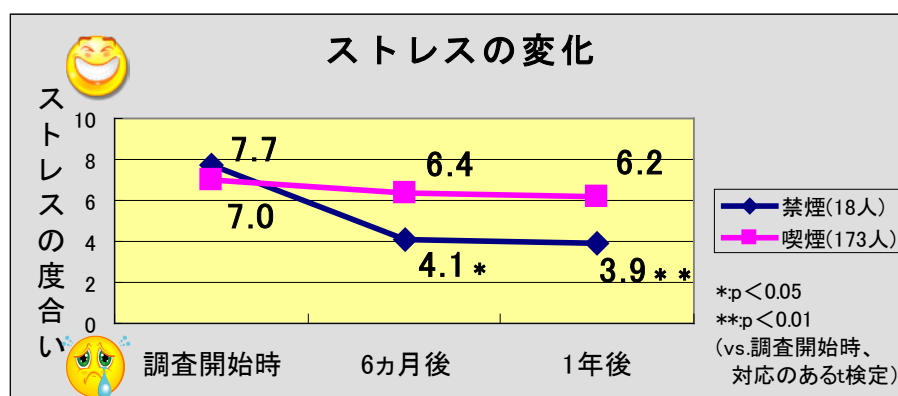
健康管理センター長

件名：毎月22日は「禁煙の日」

毎月22日は「禁煙の日」です。今月のテーマは「喫煙とメンタルヘルス」です。

禁煙でストレスは減少する！

日本の精密機械メーカー男性従業員191人を調査したところ、禁煙を開始した人は、喫煙を継続した人に比べて6ヶ月後、1年後のストレス度合いが減少したという報告があります。



出展：Mio, Y. et al: Psychiatry Clin Neurosci 54 (2) :169, 2000 [L20091016002]

「喫煙でストレス解消♪」は、ニコチン依存症者の錯覚です。実際に横製で卒煙された方からは、禁煙して「ストレスが減った」「ストレスに強くなった」とのご報告を頂いています。

【毎月22日は「禁煙の日」について】

禁煙とは「喫煙しない、吸わん（スワン）」こと。そこで、禁煙推進学術ネットワークでは、数字の2を白鳥（スワン）に見立て、毎月22日は「禁煙の日」としています。

「22」は白鳥が2羽寄り添っています。喫煙者1人の意志の力だけではなかなか禁煙することは難しく、禁煙のための適切な環境や治療が必要となります。禁煙は、本人とご家族・仲間や医療者が一緒に取り組むことが大切なのです。

「禁煙の日」公式サイトはこちら⇒ <http://www.kinennohi.jp/>

今度の22日から、はじめませんか？
スワンスワンで禁煙を！
(吸わん吸わん)



健康管理センターでは、**近い！安い！早い！禁煙外来**が貴方をサポートします。

担当：〇〇〇 内線：0000 外線：000-000-0000