

マナーからルールへ - 禁煙編 - なくそう！望まない受動喫煙

今回は、禁煙の効果や、禁煙外来についてご紹介します。

禁煙の効果はいつからあらわれますか？

禁煙はすぐに効果が現れ、何歳ではじめても次のような効果があります。

禁煙による体の変化	
20分	血圧や脈拍が正常域まで下がる
24時間	心臓発作のリスクが減る
48時間	においと味の感覚が復活し始める
72時間	呼吸が楽になる、肺の機能が改善する
2～3週間	心機能が改善する
1～9か月	咳、痰、息切れ、疲れやすさが改善する
5年後	虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる 肺がんで死亡する率が半分になる



禁煙外来(保険適応)はどこにありますか？

「高知県内 禁煙外来」で検索してください。(http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=39)

喫煙は、ニコチンに対する依存症です。本人の意志の力だけでやめられるものではありません。禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状（離脱症状）を抑えることができ、何も利用しない場合に比べて、成功率が3～4倍高まることわかっていきます。



「高知県内 禁煙外来」

ニコチンの離脱症状（イライラする、だるい、頭痛）は禁煙2日頃出始め、4日目から楽になり、5日目には多くの方が禁煙継続の自信を持つようになっていわれています。適切な方法を利用しながら、まず5日間トライしてみませんか。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

令和3年度 狂犬病予防集合注射が始まります

4月中旬より、令和3年度狂犬病予防集合注射が始まります。犬を飼っている方は、年に1度狂犬病予防注射を受けさせなければならないと法律により定められています。

狂犬病予防集合注射の料金は昨年と同様に **3,200円** です。



令和3年度狂犬病予防注射問診表

3月末頃に送付予定です。動物病院では、3月から令和3年度の狂犬病予防注射を受けることが可能です。3月中に問診票が必要な方には健康推進課にて、問診票をお渡しします。その他ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

問 健康推進課 ☎ 63-1113