

お知らせ

# 敷地内全面禁煙

## 平成22年1月1日

### 開始



喫煙は、喫煙者本人のみならず  
受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされ  
ることをいいます）により、喫煙しない者の健  
康にも悪影響を及ぼします。

また、健康増進法により、病院は、受動喫煙を防止  
するために必要な措置を講ずることが義務づけられ  
ています。

本院においても、禁煙の取組を段階的に進めてきたところ  
ですが、**平成22年1月1日**から敷地内全面禁煙を  
実施します。

これを機会に、禁煙の必要性を理解し、よ  
り健康的な生活を始めるきっか  
けとされてはいかがでしょうか  
でしょうか。

ご理解とご協力をよろしく申し上げます。



京都府立医科大学・京都府立医科大学附属病院



# たばこを吸うと…

## ★ 美容の大敵!! 肌荒れ・しわ・シミは気にならない?

たばこを吸うと血管が収縮し血行が悪くなるので、お肌の新陳代謝が低下して、肌荒れ・しわ・シミになりやすくなります。

## ★ ヤニ・歯の黄ばみ・口臭・歯周病は気にならない?

たばこを吸うと歯肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタールの沈着をおこしやすく、さらに、たばこを吸わない人に比べて、歯肉炎などの歯周疾患にかかりやすくなります。

# だから吸いません!



# たばこをやめれば よいことい~っぱい!

妊娠・出産のリスクを低下させる

食事がおいしくなる

お肌がきれいになる

髪が臭くならない

持久力がつく

お小遣いがたまる

しわを防ぐ



## 禁煙のコツ

# 「あ・い・う・え・お」

### あ

### かるくやめよう!

たばこのために使っていた時間やお金で、新しい楽しみを見つけましょう。

### い

### っきにやめよう!

たばこの本数を減らしたり、低タールのたばこに変えても、吸い込む有害物質の量は変わりません。

### う

### ごいてやめよう!

体操や深呼吸などで、積極的に身体を動かしましょう。口寂しいときは、ガムやお茶、おしゃべりで気持ちを紛らわせて。

### え

### んを結んでやめよう!

ニコチンガムなどの禁煙抑制剤、禁煙をサポートする機関、みんなあなたの味方です。ご家族の支えも大切です。

### お

### きあがりこぼしでやめよう!

失敗してもあきらめず、何度も挑戦することが成功の秘訣です。