

『禁煙するとこんなにいいことが！』



たばこの害はわかっているけれど、長年の習慣であったり、気分を落ち着かせるために必要であったりと、たばこをやめる決心がつかないという人も少なくありません。しかし、禁煙にはあなたの人生を変える「イイコト」がたくさんあります。是非、禁煙にチャレンジして、ココロもカラダも生まれ変わってみませんか？

病気のリスク減



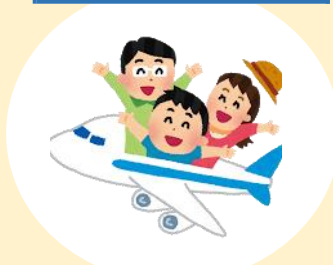
がんや呼吸器病、生活習慣病の心配が減りました。健診結果も改善されました。

体調改善



のどの調子がよくなってカゼをひかなくなりました。階段で息切れしなくなりました。

経済的負担



たばこ代がかからなくなりました。その分を積立てて、家族で旅行に行きました。

美容効果



肌がキレイになりました。頭痛や肩こりが減り、冷え性も改善されました。

仕事力アップ



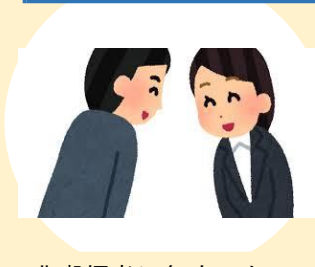
集中力がつき、仕事もはかどるようになりました。

禁煙エリアのストレス



仕事中に喫煙所に行かなくて済むようになりました。新幹線や飛行機、映画館でもイライラしなくなりました。

対人関係ストレス



非喫煙者に気がついたり、においや口臭、歯の汚れなどを気にする必要がなくなりました。

防災・清掃面



たばこの消し忘れによる火事の心配がなくなりました。部屋も汚れなくなりました。

禁煙後の体の変化

禁煙後	禁煙の効果
20分	血圧、脈拍が正常に近くなる 手足の温度が上がる
8時間	血中の一酸化炭素濃度が下がる 血中の酸素濃度が上がる
24時間	心臓発作の可能性が少なくなる
数日後	味覚や嗅覚が改善する 歩行が楽になる
2週間～3週間	心臓や血管など、循環機能が改善する

※厚生労働省「e-ヘルスネット」より

禁煙後	禁煙の効果
1～9ヵ月	咳などが改善する。スタミナが戻る 気道の自浄作用が改善し、感染しにくくなる
1年	肺機能の改善 ※軽度・中度の慢性閉塞性肺疾患のある人
2～4年	虚血性心疾患のリスクが35%低下 脳梗塞のリスクも顕著に低下
5～9年	肺がんのリスクが明らかに低下
10～15年	さまざまな病気のリスクが非喫煙者レベルまで近づく