



知っていますか？『禁煙の効果』



「もう何年もたばこを吸っているんだから、今さら禁煙なんて・・・」とお考えの方へ
禁煙の効果を見てください！

○体への効果

- ・ 20分後 血圧と脈拍が正常値に
- ・ 8時間後 体内の血中の一酸化炭素の量が減り、血中の酸素濃度があがる
- ・ 1日 心臓発作の危険性が急激に減る
- ・ 2日 味覚やにおいの感覚が良くなりはじめ、歩くことが楽になってくる
- ・ 2週間～3ヶ月 循環器系の機能が良くなり、肺の機能も30%も改善される。
- ・ 1～9ヶ月 せきや息切れをしなくなり、持久性も戻り、気道の汚れを自らの働きで取り除き、感染などを起こしにくくなる。
- ・ 1年後 虚血性心疾患（心筋梗塞や脳梗塞）にかかる危険性が喫煙者の1/2になる
- ・ 10～15年後 さまざまな病気にかかる危険性が非喫煙者の水準まで近づく。

○生活環境

灰皿を清掃する必要がなくなり、生活環境もクリーンになる。
部屋の壁などが、ヤニ色に染まらない。

○お金

たばこ分のお金を他に使える
例：半年で54,000円浮く！！
（1日1箱（300円）吸う場合）



○たばこによるストレスからの解放

喫煙できる場所を探さなくてもよくなる。
ニコチン切れのイライラが無くなる。

○自分以外の人々の健康

受動喫煙の害から、
家族を守ることができる。

○たばこ臭からの解放

服や口のたばこ臭さから開放され、
自分や家族が不快にならずに過ごすことができる。

