

～ 潤沢な想像力をお持ちの喫煙者の方々へ ～

「たばこは体に悪いって聞くけど・・・でもなあ・・・」と、たばこを吸う多くの方々は、禁煙のことが頭の片隅にありつつも、なかなかそれに踏み切れずにいると思われます。

そんなときには、禁煙後にどんないいことがあるかを想像してみたいかがでしょうか？？
はっきりとした目的を持つことが、たばこをやめる際には成功のコツとなります。

喫煙がどんなことを引き起こしており、また、禁煙によってどんなことが起きるのか、具体例をあげてみましょう。

● 健康

- ・ 息切れしやすくなったり、咳が出やすくなります！
- ・ 風邪やインフルエンザにかかりやすく、また、治りにくくなります！
- ・ 味覚や嗅覚の低下の原因となります！
- ・ 歯周病にかかりやすくなります！
- ・ がん、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、動脈硬化、高血圧を引き起こすリスクの1つです！ 喫煙が原因とされる年間死亡数は交通事故の10倍以上！

★ たばこをやめると…

- ⇒ 24時間後には、心臓発作の可能性が減ります！
- ・ 48時間後には、味覚や嗅覚がよくなります！
- ・ 9か月後には、咳や息切れが改善し、また、スタミナが戻ります！
- ・ 10～15年後には、種々の病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づきます！

(出典：英国タバコ白書「Smoking Kills」1998より)

● その他にも

- ・ 肌が荒れたり、しみ、ソバカス、しわができてやすくなります！
- ・ 歯の黄ばみ、歯ぐきの黒ずみの原因となります！

★ たばこをやめると…

- ⇒ 肌の調子がよくなります！
- ・ 歯や歯ぐきの色素沈着がなくなります！

「たばこをやめたい！」と思えるものはありましたか？
もしもそう思えたときには、第5号をご覧ください。禁煙方法の一例をご紹介します。
その思いが成し遂げられることを願ってやみません。