

禁煙体験者だけが手に 入れられる「いいこと」



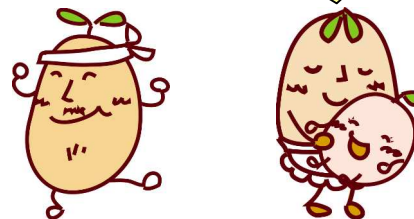
禁煙のメリット

- がんなどの生活習慣病にかかるリスクが減る。
- 食事がおいしくなる。
- 歯や歯ぐきの色素沈着がなくなり、嫌な口臭も消える。
- 血圧が下がる。脈拍も正常になる。胸の息苦しさもなくなる。
- 運動しても息切れしにくくなる。
- 咳や痰が減り、ものの匂いがよくわかるようになる。
- 肌の調子が良くなる。冷え性も改善する。
- 家族や周囲の人から喜ばれる。
- たばこを買ったり、喫煙場所を探したりしなくて済む。
- たばこを吸っている時間を他に活用できる。
- たばこ代が浮いて、小遣いや家計にもやさしくなる。



5月31日は
「世界禁煙デー」
5月31日～6月6日は
「禁煙週間」

この子の咳もなくなってよく寝て
くれるようになって良かった



禁煙すると、体の中ではこんな変化が！

1分で	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。
20分で	血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に戻ります。
8時間で	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常になり、運動能力が改善します。
24時間で	心臓発作の確立が下がります。
48時間で	匂いと味の感覚が戻り始めます。
48～72時間で	ニコチンが体から完全に抜けます。
72時間で	気管支の収縮が取れて、呼吸が楽になります。肺活量が増加し始めます。
2～3週間で	体の循環機能が改善します。歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
1～9ヵ月で	せきや静脈うっ血、全身けん怠、呼吸速迫が改善されます。
5年で	肺がんになる確率が半分に減ります。
10年で	前がん状態の細胞が修復されます。口腔がん、咽喉がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が減少します。

禁煙成功のための準備編

長年の習慣を変え、たばこを吸わない新しい習慣を身につけるには、それなりの練習が必要です。まずは吸いたくなった時のコツを知っておきましょう。

- 冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む
- 歯をみがく
- 深呼吸する
- ガムを噛む
- 体を絶えず動かす
- 場所を変える
- お酒の席は控える
- 煙の多い場所に行かない

吸いたくなったら、
『もう少しだけ待ってみよう』と、どこまで記録が伸ばせるか、気楽な気持ちで禁煙している時間を伸ばしていきましょう！
とにかく実行してみましょ！
必要なのは挑戦する気持ちです。

