



禁煙チャレンジ！～禁煙の効果とは～

<やめられない訳は？>

喫煙者の6割は「禁煙したい」又は「本数を減らしたい」と考えています。

たばこの害はよくわかっているのです。

やめられないのは「ニコチン依存」＝脳がニコチンにハイジャックされているから。

でも、現在「ニコチン依存」は、飲み薬やニコチン代替療法などで克服できるようになりました。

吸いたい気持ちのかわし方など、効果的な対処法で禁煙成功の道は開けています。

たばこに支配された生活から抜け出して、健康を手に入れるとともに、家族や周囲からも喜ばれる「健康生活」を送りましょう。



<たばこがストレスの原因？>

たばこを「ストレス解消」と言う人が多いのですが、実はたばこを吸う人の脳は、ニコチンが十分でないときちゃんと機能しなくなっています。

その為、ニコチン切れのイライラがストレスになり、手元にたばこがないと不安になってくるのです。

たばこを吸うことは「ストレス解消」ではなく“ストレスを作っている”のです。

<禁煙効果はその日から>

「今さらやめても…」「もう何十年も吸ってるし…」と禁煙を見送っていませんか？

実は、禁煙の効果は、その日から現れるのです！

20 分後	血圧や脈拍が正常になる
8 時間後	血液中の酸素が正常値まで増加
24 時間後	心筋梗塞の危険が減少
48 時間後	臭覚と味覚が回復する
2～3 週間後	循環器機能や肺機能が改善
1 年後	虚血性心疾患のリスクが喫煙者の半分に減少
5 年後	肺がんのリスクが喫煙者の半分に減少
10～15 年後	脳卒中や肺がんのリスクが吸わない人のレベルに近づく

～他にもこんなメリットが～

肌がきれいになる

たばこ臭さが無くなる

周囲への煙の害を気にしなくて済む

寝付きや寝起きが良くなる

痰・のどのイガイガが無くなる

たばこや喫煙所を探さなくて済む

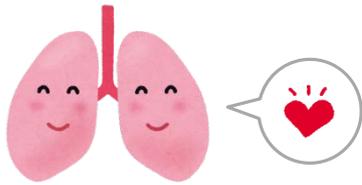
体力が戻る



禁煙するとこんなにお得！

1. 医療費が減る！

がん、糖尿病、COPD など、生活習慣病のほとんどのリスクが減少



2. 時間が増える！

例) 1日 20本毎日喫煙、1回に5分かかったとして…

1日 → 100分 = 1時間40分

1か月 → 50時間 = 2日と2時間

1年で → 600時間 = なんと！25日間！



3. お金がたまる！

例) 1日 20本毎日喫煙、たばこ1箱 430円として…

1か月 → 12,900円 = 家族で楽しい夕食

1年で → 約16万円 = 家族でゆったり国内旅行

10年で → なんと！約160万円！ = 家族で豪華海外旅行

吸ったつもりで
500円貯金
禁煙成功に
効果あり♪



<禁煙のコツ>

- 明日からといわず今日からスパッとやめる
- たばこや灰皿は処分する
- 一定の禁断症状は覚悟する
- 吸いやすい場所へ近づかない
- 喫煙者と離れる • 禁煙仲間をつくる
- 周りの人に禁煙宣言し、協力をお願いする
- 禁煙が一定期間できるごとに自分にご褒美をあげる

<吸いたくなったら…>

- 深呼吸をする
- 冷たい水やお茶を飲む
- ガム（干し昆布）をかむ
- 体を動かす • 歯を磨く
- お風呂に入る • 場所を変える
- マスクをする • たばこの害を思い出す※

「1本だけお化け」に注意！

禁煙中つい“1本だけ”と吸ってしまうと、ニコチン依存が再発！
自分の意思ではコントロールできなくなり失敗の元です。
“1本だけ”の誘惑には十分気を付けましょう。



1本どう？

自分と家族の健康を守りたい

たばこ代を節約したい たばこ臭さをなくしたい

息切れせずに階段を昇りたい



※禁煙の動機・理由を思い出そう！

<禁煙外来も活用しよう>

ニコチン依存症は「病気」です。
ニコチン代替療法や禁煙補助薬などによる治療が、保険適用で受けられます。



禁煙パッチやニコチンガムを使う方法もありますよ

5月31日は世界禁煙デー

今日1日の禁煙から始めてみよう！