

健康チェック

禁煙始めてみませんか？

健康管理センターかがわ 保健師 山地 マミさん

体に悪いと思いつつも、なかなかやめられないたばこ…。
禁煙すると、体も心も健やかになり、時間に余裕ができます。
やめられない理由を探していませんか？

■ 禁煙できないのは意志が弱いから仕方ない？

意志の強さは関係ありません。「ニコチン依存(身体的依存)」「心理的依存(習慣)」です。

■ 新型たばこに切り替えればいい？

新型たばこも有害であることに変わりありません。

■ 換気扇の下で吸えば大丈夫だ？

換気扇でたばこの有害物質は取り切れません。受動喫煙や三次喫煙も無視できません。

■ 今さら禁煙なんて遅過ぎることない？

禁煙するのに遅過ぎることはありません。



禁煙のうれしい効果

- ・20分後: 脈拍や血圧が下がる
- ・12時間後: 血液中の一酸化炭素が正常値まで下がる
- ・2週間～3カ月後: 心臓や血管など循環器機能が改善する
- ・1～9カ月後: せき・息切れが改善しスタミナが戻る
- ・1年後: 肺機能が改善する
- ・2～4年後: 脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる
- ・5年後: 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する
- ・10～15年後: さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者レベルまで近づく

社会の禁煙化が進み喫煙しづらくなっていませんか？
今だから、禁煙始めてみませんか？