

# 喫煙習慣を見直してみませんか？

喫煙は内臓や血管に深刻なダメージを与え、内臓脂肪の蓄積や動脈硬化を引き起こし、生活習慣病・がん・呼吸器疾患など、様々な病気の発症リスクを高めます。また、ニコチン依存症により、自身ではなかなかやめられません。喫煙している方は、禁煙外来も上手に利用して、早めに禁煙にチャレンジしましょう。

## たばこの三大有害物質

- ① ニコチン 依存の元凶
- ② タール がんを引き起こす
- ③ 一酸化炭素 動脈硬化や心臓病の原因

## 電子たばこも有害です！



「煙が出ない・害がない・受動喫煙がない」と考えているあなた…実は間違います！  
電子たばこから吸い込み、吐き出す蒸気は「水蒸気」ではなく正確には「エアロゾル(見えない煙)」と呼ばれており、従来のタバコと同じレベルのニコチンや有害物質が含まれていると報告されています。

## 禁煙治療を受けるメリット

### ◆らくに・確実に禁煙できる

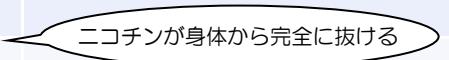
禁煙補助薬を使うと、ニコチン切れの症状が抑えられたり、たばこを吸ってもおいしく感じなくなる効果があるので、自力に比べて比較的楽に禁煙できます。

また、半年以上禁煙できる可能性が貼り薬で約4倍、飲み薬で約6倍も高くなります。

### ◆あまりお金をかけずに禁煙できる

1日20本たばこを吸う人では、たばこ代の約1/3～1/2の費用で治療が受けられます。  
(健康保険自己負担3割と仮定)

## 禁煙で身体はこう変わる！

経過時間	効果
1分	たばこのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる。
20分	血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に復帰する。
8時間	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、運動能力が改善する。
24時間	心臓発作の確率が下がる。
48時間	においと味の味覚が復活し始める。  ニコチンが身体から完全に抜ける
72時間	気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になり、肺活量が増加し始める。
2～3週間	身体の循環機能が改善し、歩行が楽になり、肺活量は30%回復する。
1～9ヶ月	せきや静脈うっ血、身体のだるさ、呼吸促迫が改善される。
5年	肺がんになる確率が半分に減る。
10年	前がん状態の細胞が修復される。口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、すい臓などのがんになる確率が減少する。