

# 週刊 タバコの正体

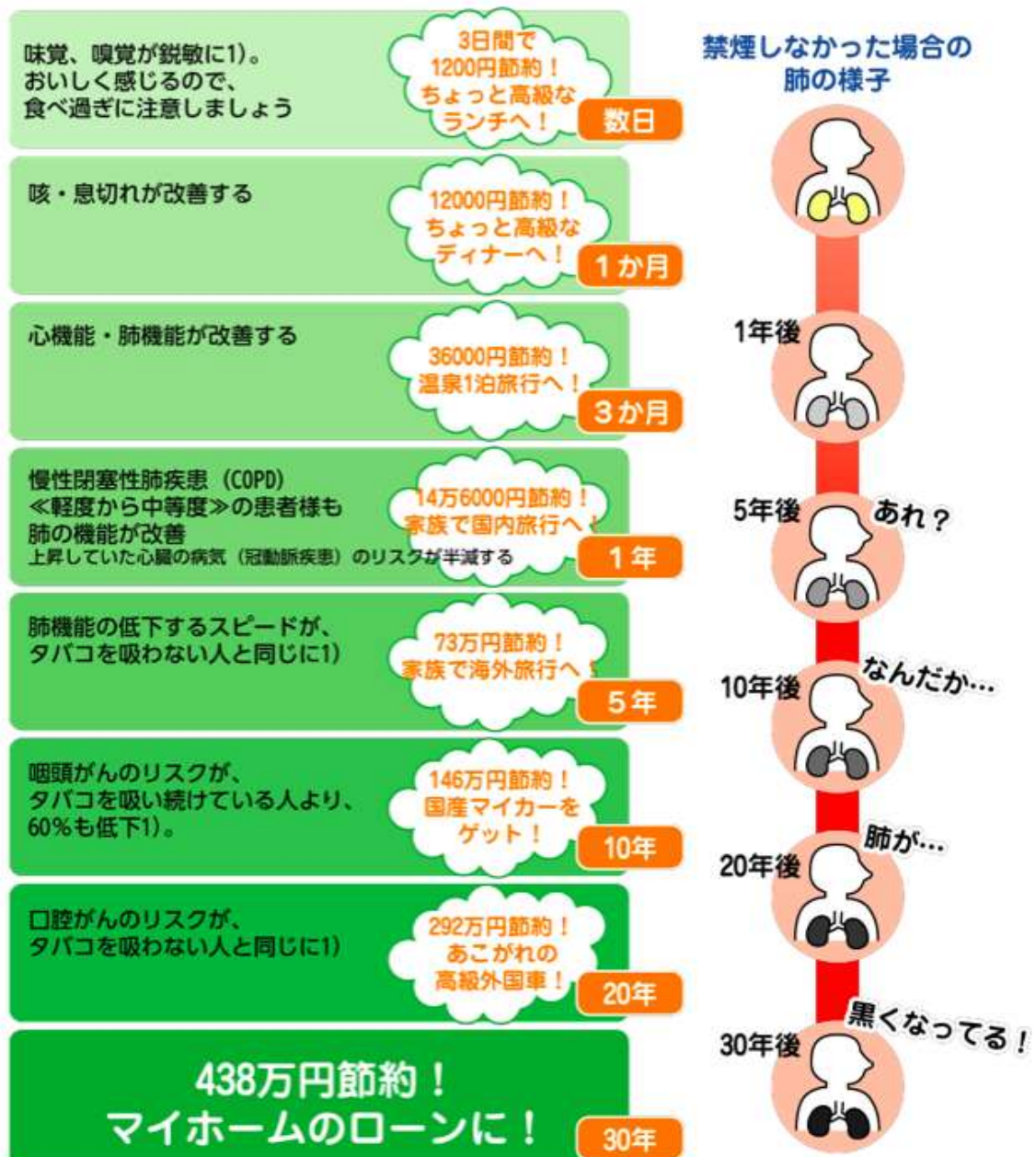
一旦ニコチン依存症になってしまうと、タバコは「百害あって一利なし」だとわかっているにもかかわらずやめられない人は大勢いますが、例えば30年間、吸い続ける人と禁煙した人では下図のような差がでます。

吸い始めないのが一番良いのですが、吸い始めても早く禁煙した方が良いに決まっています。

産業デザイン科 奥田 恭久

## 禁煙のメリット（健康面・金銭面）

1日1箱タバコを吸うあなたが禁煙したら…（1箱400円として）



1) Brunnhuber, K. et al. : Putting evidence into practice : Smoking cessation BMJ Publishing Group : 5, 2007

森末クリニックHPから