

週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、1年365日毎日何本ものタバコを吸い続けることになります。一本や二本は取るに足りない量かもしれませんが、毎日何本も吸い続けるとなると、そのタバコ代は馬鹿になりません。もし仮に、一日40本(2箱)を吸うヘビースモーカーがいたとします。そのタバコ代は2ヶ月で約5万円(家族で御馳走がいただけます)、1年で30万円(家族で国内旅行にでかけられます)、3年もたてば家族で海外旅行ができるほどの額になります。

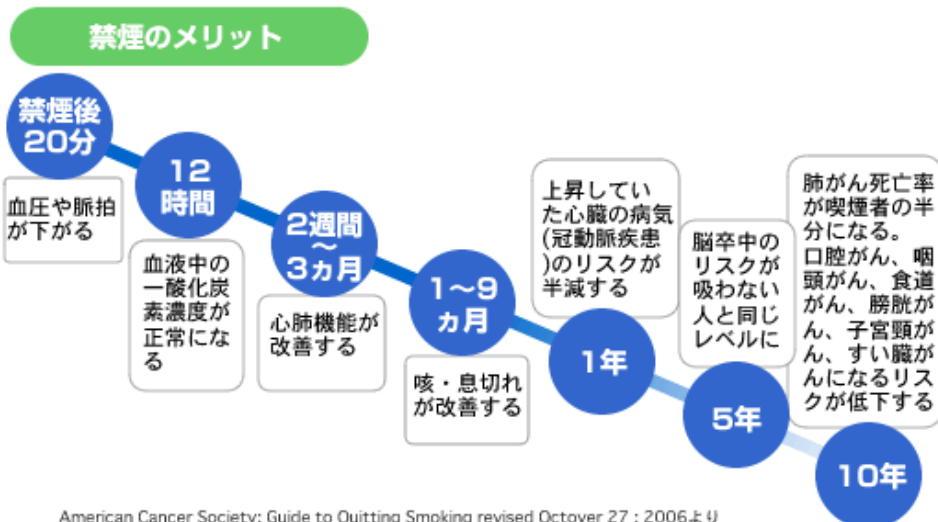
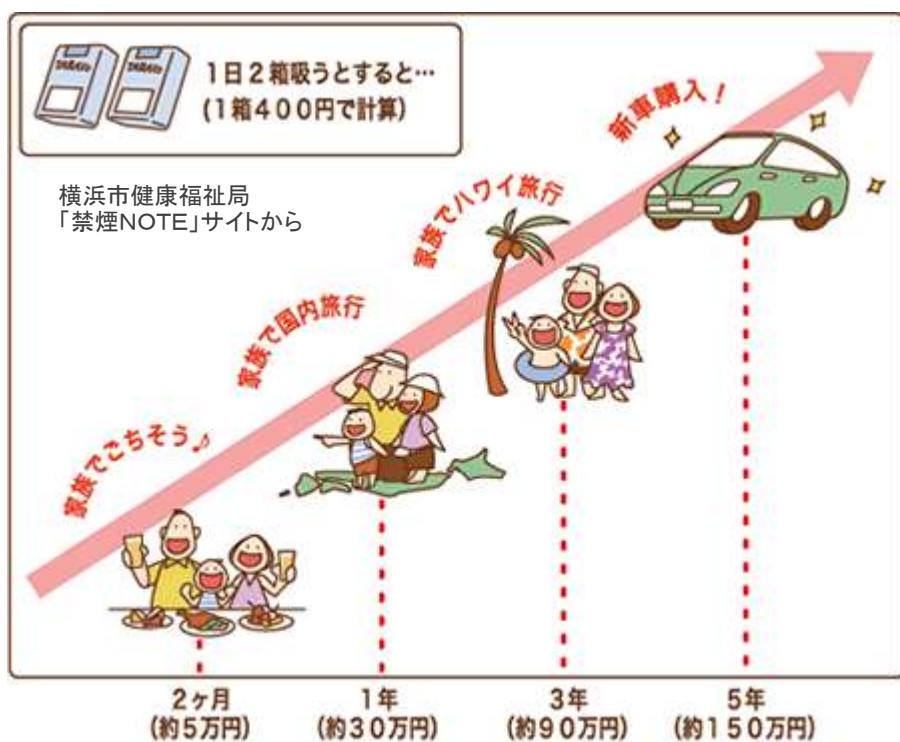
ニコチン依存症になると、そんなにお金をつぎ込んででもニコチン切れのイライラを解消しなければ生活できないのですから、もったいない限りです。それに加え、タバコを吸い続けると肺がんや脳卒中などの病気になる確率がどんどん高くなっていくのですから、まったく「百害あって一利なし」です。

しかし、どんなヘビースモーカーでもタバコをやめるのは不可能ではありません。タバコを吸わずに12時間たてば血液の状態が、2週間たてば心肺機能が改善されます。そして5年もたてば、脳卒中になる確率がタバコを吸わない人と同じになります。

もし、皆さんの家族に喫煙者がいれば、是非禁煙することを勧めてあげてください。3年後5年後には本人が健康になるのはもちろん、家族もその恩恵に預かることになるのですから……。

もし、皆さんの家族に喫煙者がいれば、是非禁煙することを勧めてあげてください。3年後5年後には本人が健康になるのはもちろん、家族もその恩恵に預かることになるのですから……。

産業デザイン科 奥田 恭久



American Cancer Society: Guide to Quitting Smoking revised October 27 : 2006より