

週刊 **タバコの正体**

たばこをやめると、このようなメリットが得られます

- いらいらしなくなった
- たばこのことを気にしないで済むのが、とにかく楽
- 人を待たせなくなった
- 喫煙場所を探さなくて済む
- 外出時にたばこを吸えるか気にせずに済む
- 禁煙席に座れる
- 満足感・自信・優越感
- 後ろめたさから解放された
- 車の運転が優しくなった
- 周囲がみんなうれしそう
- お金が減らなくなった
- 使える時間が増えた
- 肌や歯茎が若返ったと言われる
- 頭痛や肩こりが減った
- 目覚めが爽やかになり、口の中もすっきり
- 寝付きが良くなった
- 将来への不安から解放された
- 行動範囲が広がった
- 結婚や付き合いの幅が広がる
- 子どもの喫煙を防止できる
- 家族の健康を守れる
- 臭いや口臭を気にせずに済み、人前に自信を持って立てるようになった
- 火事の心配がなくなった
- 地球の環境を守れる

日経 Gooday から

直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。

5~9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

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。



2~4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

禁煙の効果

たくさんのいいことがあります！禁煙、始めませんか？

数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



1年後

肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人



1~9か月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



2週間~3か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。

山口市 HP 「健康と医療に関する情報」 から

喫煙者は、毎日タバコを吸う事で快適に過ごせていると感じているでしょう。しかし、それはニコチン依存症だからタバコのおかげで、そう感じているだけなのです。

上表のようにタバコをやめると、こんなに沢山メリットがあるのですから、吸わない方が快適な生活が送れると思いませんか。

そして健康面でも図のように禁煙すると、どんどん健康になり10年以上経過すると非喫煙者のレベルまで回復するのですから、吸い始めない事が一番ですが、少しでも早く禁煙する事も大切です。

産業デザイン科 奥田 恭久