

週刊 タバコの正体

一般的にタバコが有害である事は広く知られていますが、何かのきっかけでタバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまった人も少なくありません。そんな人たちの中には、喫煙を続けるデメリットを感じ「タバコをやめたい」と禁煙した人も大勢います。そこで、禁煙を推進している某企業で禁煙した従業員から寄せられた「禁煙して良かったこと」の感想を紹介します。

■ 健康面でいいこと

- 胃の調子がよくなる
- 肌が綺麗になる
- 顔色がよくなる
- 味がわかるようになる
- 食事がおいしくなる
- においがわかるようになる
- 息切れがしなくなる
- せきやタンが出なくなる
- 歯にヤニがつかなくなった
- 歯がきれいになった



まず健康面で体調が良くなる事を実感し、仕事の能率が上がるそうです。そして、「家族が喜ぶ」「禁煙成功で自信がついた」「たばこに縛られなくなった」など、タバコをやめると、こんなに沢山いいことがあるのかと感心させられます。

■ 仕事面でいいこと

- 集中力が出てきた
- いらいらしなくなった
- パソコン画面や電話がきれいになった
- たばこを吸いに行く無駄な時間が減り、仕事の能率が上がった



タバコを吸い始めない事が大切ですが、禁煙するのも素敵な事だと思います。

産業デザイン科
奥田 恭久

■ その他のいいこと

- 家族が喜ぶ
- 禁煙に成功したことで自信がついた
- 火の始末を心配しなくていいようになった
- 服にたばこの臭いがつかない
- たばこによる不快感を他人に与える心配がなくなった
- 外出時、喫煙場所を探さなくてすむ
- たばこに縛られない人生を送れる

