

今から禁煙しよう

あなたとあなたの大切な人の健康のために
たばこをやめませんか？

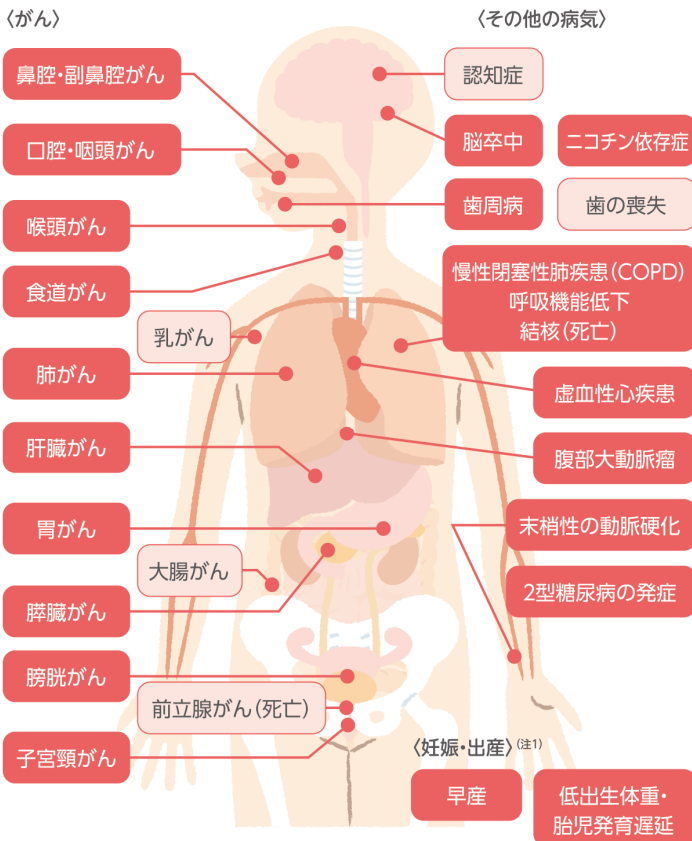
やめたくてもやめられない
喫煙は「ニコチン依存症」
という病気です

たばこの三大有害物質

- ニコチン** : 依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。
- タール** : たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- 一酸化炭素** : 酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。



たばこが関係する病気



早く禁煙すればするほど、 寿命を取り戻せます

35歳～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができるといわれています⁶⁾。禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。

禁煙に
遅すぎることは
ありません！！

出展 日本医師会HP



今から禁煙してみませんか？

禁煙の効果

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り、血中の酸素濃度が上がる。



2週間～3か月後

心臓や血管など、**循環機能**が改善する。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。



24時間後

心臓発作の
可能性が少なくなる。



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。

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。

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。

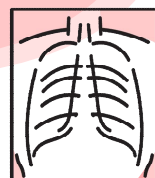


10～15年後

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。

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。



さあ禁煙を始めましょう！

禁煙外来の利用で医療機関でなら
比較的楽に、より確実に禁煙できます

禁煙補助薬やカウンセリングで
禁煙成功率がそれぞれ2～3倍¹⁶⁾アップ

禁煙補助薬で禁断症状が
抑えられるから
楽に無理なく禁煙できる

より**確実に**

比較的**楽に**

あまり**お金を**
かけずに



健康保険が
使える場合は、
1日1箱喫煙する場合の
たばこ代よりも
治療費の方が安い

16) U.S. Department of Health
& Human Services: Treating
Tobacco Use and Dependence.
2008

出展 日本医師会HP



私たちが応援します！
一緒に一歩踏み出しましょう！

岬町立保健センター ☎ 072-492-2424