

今こそ禁煙チャレンジしませんか？

たばこを吸っている人も、同じ空間にいる人も病気になる危険性があります！

たばこの三大有害物質

ニコチン

依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

一酸化炭素

体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

受動喫煙とは？



- 受動喫煙とは、室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。
- たばこの先から出る副流煙には、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）よりも害があります！

卒煙者の声

何度も失敗しましたが、治療のおかげで禁煙できました。



仕事でもたばこのことを気にしなくなりました。



お金が貯まるようになりました！



肌がきれいになりました。



禁煙したらこんな良いことがあります！

- ★自分も家族も健康になる
- ★お金が貯まる
- ★ごはんがおいしく感じる
- ★たばこの臭いが気にならない
- ★たばこを吸える場所を探さなくてよい

禁煙すると体が喜ぶ変化

たばこをやめたら現れる健康のサイン！

8時間で	血液中の一酸化炭素が正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常になり、運動能力が改善します。
24時間で	心臓発作の確率が下がります。
48時間で	味覚や嗅覚が正常に戻り、食べ物がおいしく感じられます。
48～72時間で	ニコチンが体から完全に抜けます。
72時間で	気管支の収縮が取れて、呼吸が楽になります。肺活量が増加し始めます。
2～3週間で	体の機能が改善。歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
1～9ヶ月で	せきや静脈鬱血、全身倦怠、呼吸促進が改善されます。
5年で	肺がんになる確率が半分に減ります。
10年で	前がん状態の細胞が修復されます。口腔や咽頭、食道、膀胱、腎、すい臓など、がんになる確率が減少します。

たばこ代と禁煙外来治療費の比較(1年間) 禁煙したら、1年で約14万円の差に！



上記たばこ代は、1日1箱(450円)を1年間吸い続けたときのお金です。

禁煙したくなったら裏面へ！