

# 禁煙により得られる10の利益

## 1. 禁断症状というストレスから解放されます



喫煙によって改善する「ストレス」は、禁断症状だけです。禁煙してしばらくたてば、いつも感じるイライラやソワソワといった禁断症状とは無縁になれます。

## 2. 歯と歯ぐきが喜びます

喫煙により、歯は黄ばみ、歯ぐきは黒く変色します。将来歯を失う危険性は2~3倍高くなります。



## 3. 人との距離が“より”近づきます



タバコの煙やにおいを好ましく思わない人は約9割です。禁煙すれば、家族や恋人・友人・お客さんなどの距離が近くなるかも？！

## 4. 禁煙で“<sup>い</sup>老け”を予防できます

1人は喫煙、もう一人は非喫煙の双子の姉妹です。喫煙により40歳時点で肌は10歳も老化し、外見への影響も表れます。



## 5. 異性からの印象が良くなります



大学生への調査では、異性がタバコを吸うことを“No!”と答える大学生は、女子学生85%、男子学生82%でした。異性からの好印象は「タバコを吸わないこと」です。

## 6. 子宝に恵まれるチャンスが増します

カップルのどちらかがタバコを吸われる場合、妊娠の成立と維持、無事の出産へ多大な悪影響を与えます。禁煙で子宝に恵まれるチャンスが増します。



## 7. 料理の味が変わります！



喫煙は味覚の感覚を鈍くします。禁煙すれば、すべての料理の味がより分かるようになり、おいしさが増すでしょう。

## 8. せきやたんが減り、スッキリします

喫煙により、せきやたんが増えます。これらの症状はCOPDという肺の慢性炎症のためであり、禁煙によりスッキリなります。



## 9. 禁煙でお金を貯めましょう



1日わずか1本で年間1万円。10年では1本あたり10万円が必要です。タバコは高価です。ういたお金は何に使いますか。

## 10. 健康な体になります

禁煙により、病気のリスクが減ります。脳卒中や心臓病のリスクは1~5年で、がんのリスクは10~20年で低減します。



### ★ 正しい「禁煙法」です

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - 食後はすぐに席を立って歯みがき
  - コーヒーや飲酒を控える
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
  - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
  - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
  - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」を
  - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 7) 再発予防は「つい1本」を避けること
- 8) うまくいかないうちは禁煙外来へ！

禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功

