

# タバコを吸わないことにより得られる10の利益

## 1. “<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歳老化します。喫煙は皮ふのしわ、しみなどへ良くない影響を与えます。タバコを吸わないことで、肌は長く健康です。



## 2. 歯と歯ぐきが喜びます

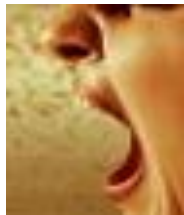


喫煙をすることにより、歯は黄ばみ、歯ぐきは黒く変色します。将来歯を失う危険性は2~3倍高くなります。タバコを吸わない

ことで、健康的な歯と歯ぐきを得やすくなります。

## 3. 口臭や体臭を気にしなくてもよい

タバコの臭いを不快に思う人はたくさんいます。足や汗の臭いより、タバコの臭いの方がきらいな人が多いという調査結果もあります。タバコを吸わなければ、タバコの臭いことを気にする必要がなくなります。



## 4. 健康な体を維持できます



タバコを吸わないことは、健康維持の重要なカギです。喫煙は、多くの病気の原因です。がん、脳や心臓などの血管の病気、肺や気管支の病気、糖尿病、腎臓病、認知症、アレルギー性疾患、目や鼻の病気など数多くあります。長年喫煙していた人と喫煙しなかった人では10年間の寿命の差ができるという報告があります。

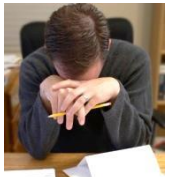
## 5. 異性からの印象が良くなります

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. 禁断症状というストレスとは無縁です

禁煙が困難な理由はニコチン依存症です。タバコは数本吸うだけでニコチン依存症になると言われます。そして喫煙をすることで生まれる「ストレス」があります。ニコチンの禁断症状です。タバコを吸わなければ禁断症状というストレスとは無縁になれます。



## 7. 健全な脳のために



喫煙は脳の細胞へ悪いダメージを与えます。精神疾患の増加や睡眠障害が増加します。喫煙により記憶力は2割低下、大学合格率1割低下という報告があります。

## 8. 時は金なり

1日20本の喫煙をする人では、1本6分として1日約2時間、1年間では700時間以上を喫煙のために使います。



## 9. 運動能力と成長の維持のために



喫煙は運動の能力を低下させます。身長の伸びが悪くなることも指摘されています。タバコを吸わないことで、運動能力を維持し、成長を継続しやすくなるでしょう。

## 10. タバコにかかるお金は莫大

1日わずか1本で年間1万円、10年では1本あたり10万円も必要です。タバコは高価です。タバコを吸わないことで、使わずに済んだお金は何のために使いましょうか。



### 【提案】こうしてみてもいいかもしれません

- 自らの喫煙に対する考え方を決める
- ちょっとくらい吸っても、という気分がわいたときは、決めたときの考えを思い出す
- 勧められても、きっぱり断る勇気を持つ
- 吸い始めそうな喫煙所などの環境は避ける

