

禁煙のお勧め

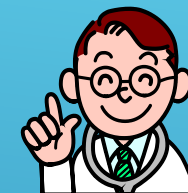
遅すぎる禁煙はありません

ニコチン依存症



タバコを吸うと、イライラがスーッとおさまるんです。

ストレス発散のつもりが・・・
ストレスが原因と思っているイライラの正体は、ニコチン切れ症状である可能性が高いのです。
ストレスが原因のイライラなら、リラックスしているはずの朝一番にタバコを吸いたくなるはずがありませんよね。



- ▶ タバコを吸うとイライラが解消する、タバコが手放せない、禁煙が続かない等・・・
心当たりの方はいませんか？
- ▶ タバコは麻薬にも劣らない強い依存性をもちます。
- ▶ 喫煙の習慣は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気です。
- ▶ ニコチン依存症と診断されれば保険診療の適応になります。
- ▶ 詳しくは当院ホームページの禁煙外来をご覧ください。

喫煙にはこんな病気のリスクを高めます

- ★癌
- ★心臓の病気
- ★脳卒中
- ★呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患、肺炎など）
- ★生殖（不妊、低出生体重、乳幼児突然死症候群など）
- ★糖尿病
- ★胃潰瘍
- ★骨粗しょう症
- など



★吸わない人も・・・

夫が1日20本以上喫煙するときの

妻の肺癌死亡率は**1.91倍**になります（受動喫煙）

禁煙を開始するとすぐにこんないい変化が現れます！

禁煙後20分

血圧・脈拍が
下がる

12時間

血液中の一酸化
炭素濃度が正常
になる

2週間～3ヶ月

心機能・肺機能
が改善する

1～9ヶ月

咳・息切れが
改善する

1年

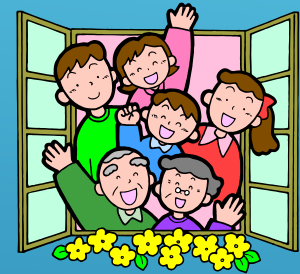
上昇していた心
臓の病気
(冠動脈疾患)の
リスクが半減する

5年

脳卒中の
リスクが
吸わない人と同じ
レベルになる

10年

肺癌の死亡率が喫煙者の
半分になる
口腔癌・咽頭癌・食道癌・
膀胱癌・子宮頸癌・膵臓癌に
なるリスクが低下する



他にもこんなメリットが！

1日1箱吸っている人なら(*1箱420円で計算)

1ヶ月	12,600円	コース料理に舌鼓
3ヶ月	37,800円	のんびり温泉1泊
6ヶ月	75,600円	スーツを新調
1年	15.3万円	大型家電を買い替え
5年	76.5万円	行きたかった海外旅行へ
30年	459万円	あなたなら何に使いますか？

