

一步、禁煙へ踏み出しましょう



禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

禁煙による健康改善は、若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳からであっても遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなることがわかっています。

禁煙をするとこのような効果がありますよ



●直後

周囲の人をたばこ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る。
血中の酸素濃度が上がる。

●2週間～3ヶ月後

心臓・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ヶ月～9ヶ月後

せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自洗作用が改善し、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。

このほか、禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも、禁煙に成功された方々の体験からわかっています。

宮崎県禁煙サポートサイトをぜひ活用ください。

- ☐ たばこの害と禁煙のメリットをチェック！
- ☐ セルフチェックで依存症度をチェック！
- ☐ 禁煙治療に保険が使える医療機関をチェック！

宮崎県禁煙
サポートサイト

