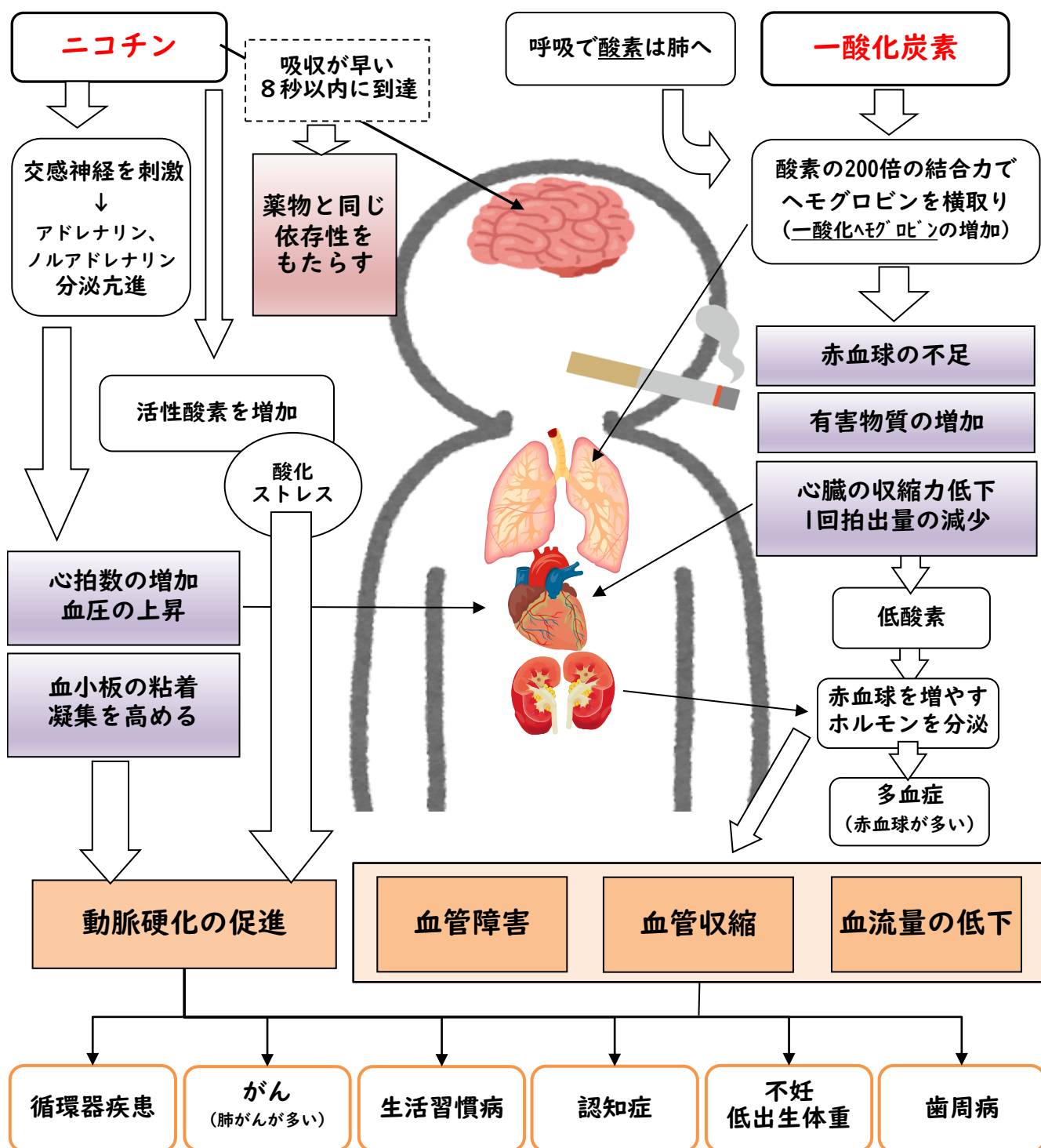


たばこの煙にはたくさんの **有害物質**が含まれています たばこを吸うと・・・体に何が入るのでしょうか？



*これ以外にもタールなど、肺に蓄積して働きを妨げる、発がん作用のある物質など200種類以上の有害物質が含まれています

たばこをやめるとこんなに身体に嬉しい

禁煙による身体の変化（メリット）

禁煙をしてから

禁煙後の時間経過

- 20分以内 心拍数と血圧が低下する
- 12時間後 血中の酸素濃度が上がる
- 2～12週間後 血液循環が改善し肺機能が高まる
- 1～9か月後 咳や息切れが減る
- 1年後 冠動脈疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
- 5年後 5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
- 10年後 肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱などのがんのリスクも低下する
- 15年後 冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる

参考：健康日本21アクション支援システム

たばこがやめられない・・・

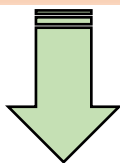
それは「ニコチン」の魔力です



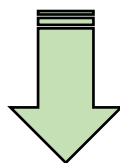
「ニコチンの魔力に打ち勝つ！」

①や②の方法があります

①「吸いたい気持ち」への対処法を決める



②禁煙のためのサポートを受ける



比較的楽に、より確実にやめられる！

吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中車の中	大声で歌う
仕事の休憩時	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールと一緒に	冷水と一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

☆禁煙治療で医師のサポートを受ける

医療機関では飲み薬やニコチンパッチで治療をすることができます。

禁煙治療に保険が使える
医療機関情報はこちら



一般社団法人
日本禁煙学会

☆薬局薬剤師のサポートを受ける

医療機関の処方箋による禁煙補助剤の調剤やOTC（一般用医薬品）の禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）の販売などの禁煙サポートが受けられます。