



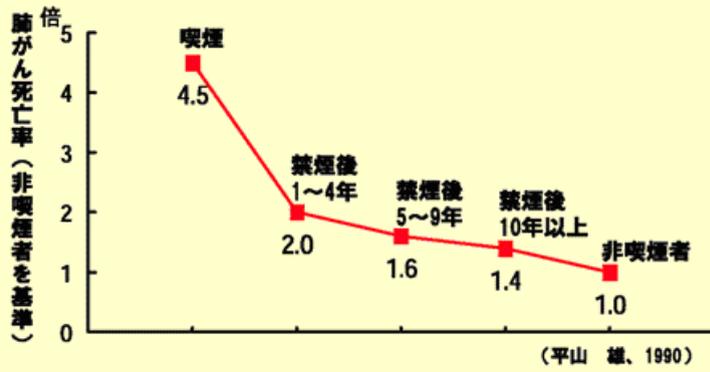
### 禁煙のメリット

- 自分の健康を守ることができる。
- 様々な病気になる危険性が低くなる。
- まわりの人の健康を守ることができる。
- 服にたばこの臭いがつかない。
- 部屋や車内が汚れない。
- 食事が美味しくなる。
- 疲れにくくなる。
- 目覚めがよくなる。
- 咳・痰が少なくなる。
- 子供の喫煙防止になる。
- 火の不始末の心配がない。
- たばこ代がかからない。
- 地球環境を守ることができる。
- 喫煙所を探す必要がない。
- たばこを吸う時間が節約できる。
- 禁煙時代を堂々と生きられる。

### 禁煙の経過と効果

直後	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める。 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	上昇した血圧と脈が正常値まで戻る。手足の温度が下がる。
8時間後	上昇した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。 運動能力が回復する。
24時間後	心臓発作の危険が低くなり始める。
48時間後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
72時間後	ニコチンが体内から完全に抜ける。 呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
2週間～3ヶ月後	循環機能が改善する。肺活量が30%改善する。 歩行が楽になる。
1～9ヶ月後	咳や息切れが改善する。 スタミナが戻る。感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患になる危険が1/2となる。
5年後	肺がんになる危険が1/2となる。
10～15年後	種々の病気になる危険が非喫煙者と同じレベルになる。

## 禁煙後の年数と肺がん死亡率



© 厚生労働科学・中村班 2002

### ○ 禁煙のすすめ - 目次 -

- [たばこの有害物質](#)
- [たばこの周囲の人への影響](#)
- [禁煙のメリット](#)
- [呼気一酸化炭素\(CO\)濃度測定](#)
- [禁煙補助剤](#)
- [禁煙Q&A](#)
- [たばこの体への影響](#)
- [ニコチン依存症](#)
- [禁煙後の体重増加](#)
- [禁煙の手順](#)
- [禁煙を継続させるための工夫](#)

🔍 [このページのトップへ](#)