



“タバコ”について知りました！

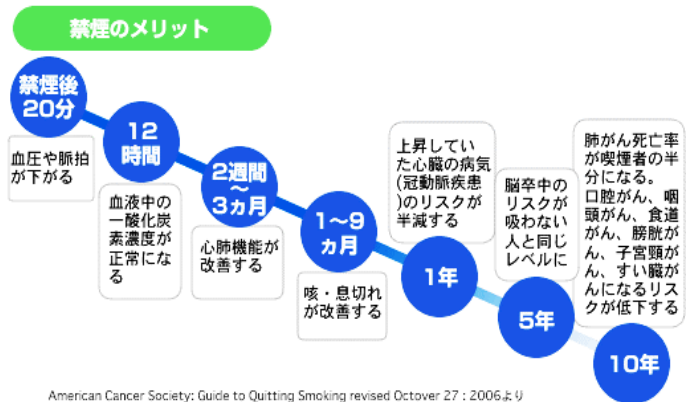
～ 禁煙効果について ～

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎはありません。禁煙すると、病気の有無を問わず、健康改善効果が期待でき、身近な人の健康を守ることもできます。そして金銭面ではお金が貯まります。

禁煙効果は吸い終って 20 分後から始まる

タバコは、吸った直後から血管収縮・血圧上昇・脈拍数増加などの症状がでます。しかし吸い終わると、有害物質によるダメージの修復を開始し、禁煙時間が長いほど健康へのメリットは増加していきます。

喫煙が長く続くと体はダメージの限度を超え、がんや心臓、脳血管などの病気にかかる率が高くなります。
“早めの禁煙”が肝心です！

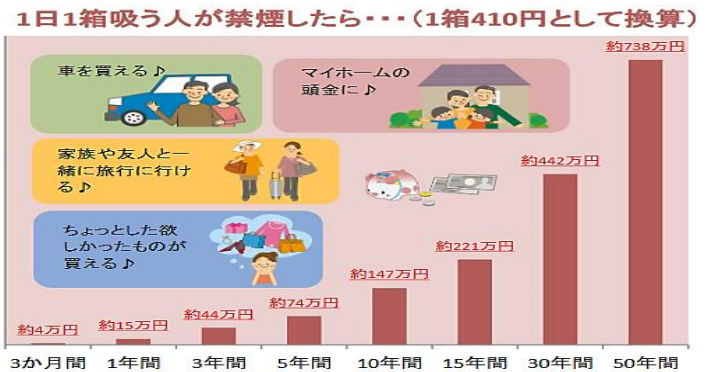


禁煙するとこれだけ貯金ができる

1日の禁煙で410円だとあまりメリットを感じないかもしれませんが、1年間で約15万円、10年間、20年間と続けて、禁煙30年では約440万、海外旅行も実現します。

その他にも・・・

ごはんがおいしくなる(味覚がもどる)、からだの老化を防ぐ、息切れや咳・痰が減る、喫煙場所を気にしなくて良いなど多くのメリットがあります。



～ 禁煙方法について ～

喫煙者の3人に1人は禁煙を希望しているそうです。しかしタバコに含まれるニコチンは非常に依存性が高く、止めたいと思ってもなかなか止められません。

禁煙のコツ

1.禁煙する前にタバコに対する意識を変える。

タバコは、「ダイエットやリラックスができる」などを耳にしますが、これらのメリット以上にデメリット(生命にかかわる病気)の方が大きいことを意識する。

2.離脱症状(吸いたい、イライラ、集中できないなど)は習慣改善で回避する。

吸いたくなったら、吸わないために・・・

- ① 体を動かして気を紛らわせる。(深呼吸、ウォーキング、ストレッチなど)
- ② 口に刺激を与える。(冷たい氷水、熱いお茶、シュガーレスガムや飴など)
- ③ 睡眠を充分にとる。(夜更かししない)
- ④ ゆっくり入浴する。(湯船につかる)
- ⑤ 喫煙環境を避ける。(喫煙場所に行かない、飲み会などは喫煙者の近くに座らない)
- ⑥ 周囲の人(家族、友人、同僚など)に禁煙宣言する。



3.禁煙外来を受診する

なかなか禁煙が成功しない人は、専門の外来で治療を行なうことも一つの方法です。保険が適応できるのでタバコ代とほぼ同じくらいで治療ができます。専門家のスタッフと一緒に取り組めるので安心して禁煙に望めます。