

卒煙することのメリット

①健康状態が改善します

【禁煙による健康へのメリット ファクトシート】

※世界保健機関「たばこの使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素が低下し正常値になる
2-12時間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1-9ヶ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5-15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	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、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

②家族を守ることができます

受動喫煙により家族も健康上のリスクを負います。

たばこをやめると家族との時間も増えます。

親が喫煙する子供は親が喫煙しない子どもに比べ将来2-3倍喫煙しやすくなります。

③においが気にならなくなります

たばこを吸わない人はにおいに敏感です。

せつかくの接客態度をたばこのにおいが台無しにしている可能性はありませんか？

あるいは小さいお子さんやお孫さんを抱っこするときに嫌がられることもなくなるのでは？

④時間にゆとりができます

1本5分、1日15本で約1時間が有効に使えます。

最近では勤務時間中の喫煙は仕事を離れているとみなされることもあります。

また喫煙による労働生産性の損失は喫煙者一人当たり年間平均20万円にもなるといわれています。

⑤お金を節約できます

一年間で、たばこ代580円×365日＝約21.1万円節約できます。

また、将来の病気の発症リスクが減り治療費をうかせることができます。

⑥病気にかかった時、治療の効果が得られやすくなります

お薬によっては、同じ薬を服用した時にたばこを吸う人のほうが効果を得られにくいものがあります。

また、将来万が一手術が必要な病気になってしまった時、術後の合併症のリスクを高めたり、がんの化学療法や放射線治療の効果も損ないます。

⑦ストレスが減ります

たばこを吸える場所を確保したり、長時間の移動や会議で我慢するということもなくなります。

たばこをやめることでストレスが軽減することがわかっています。

