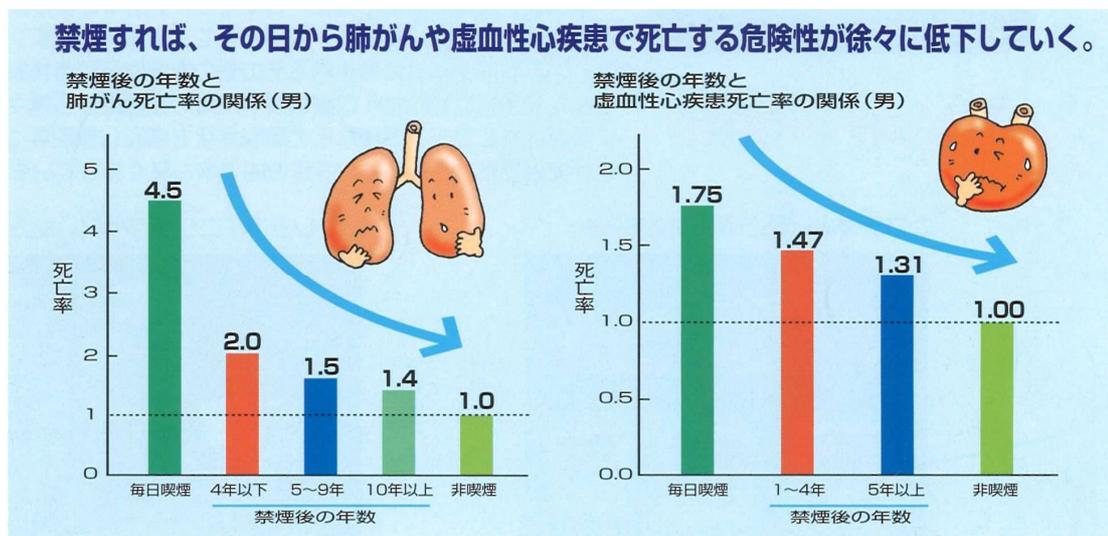


禁煙のメリット

～禁煙しても今さら遅いと思いませんか？そんなことはありません！！ただちに効果がでできます～



20 分以内	血圧が正常に下がり始める。脈拍が正常になる。手や足の温度が正常に戻る。
8 時間以内	血圧の一酸化炭素濃度が正常になる。血液の酸素濃度が正常に上がる。
24 時間以内	心臓病のリスクが減る。
48 時間以内	神経末端が再成長を始める。臭覚や味覚が改善する。
48～72 時間	ニコチンが体内から検出されなくなる。
72 時間	呼吸が楽になる。
2～3 週間	循環器機能が改善する。歩くのが楽になる。肝機能が 30%よくなる。
1～9 か月	咳や疲れやすさ息切れが改善する。肺がきれいになり細菌感染が減る。全身のエネルギーレベルが上昇する。
5 年以内	肺がん死亡率が対 10 万人あたり 137 人から 72 人に低下する(10 年では 12 人まで低下して、非喫煙者とほぼ同程度になる)。
10 年以内	前がん細胞が置き換えられる。口腔がんや喉頭がん・食道がん・膀胱がん・腎がん・膵がんなどの発生率が低下する。

- ★ タバコにしばられない人生を送れる。
- ★ 自分の健康を守れる。
- ★ 周囲の健康も守られる(家族・同僚)。
- ★ タバコ臭がしないか気にしなくてすむ。
- ★ ヤニで歯・部屋・車を汚さない。
- ★ 禁煙時代を堂々と生きられる。
- ★ 子供の喫煙防止になる。
- ★ 火の不始末の心配がない。
- ★ タバコ代がかからない。

アメリカ肺がん協会