

# 禁煙の効果は、 やめた直後から現れます

00:01 **1分後** タバコのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる

00:20 **20分後** 血圧・脈拍・手の体温が正常になる

08:00 **8時間後** 血液中の酸素濃度が正常になり、運動能力が改善する

24:00 **24時間後** 心臓発作の確率が下がる

本来の味覚を取り戻し、  
食べ物がおいしく  
感じられます

タバコをやめると、一般的に太るといわれますが、それは自然なことです。でも、くれぐれも、太りすぎにならないように気をつけて。



48:00 **48時間後** においと味の感覚が復活し始める

48~72時間:  
48:00 気管支の収縮が取れ、  
72:00 呼吸が楽になる。  
肺活量が増加し始める

72時間後:  
72:00 ニコチンが体から  
完全に抜ける

呼吸がラクになり、  
肺活量が増加します

朝の目覚めがよくなり、タバコを吸わなくてもすっきり目が覚めます。歯磨きのときの吐き気やのどの痛み・せきからも解放されます。



循環機能が改善。歩行が楽になる:**2週間~3カ月**

2週間~  
3カ月

慢性症状(せき・疲労・息切れなど)が改善する:**1~9カ月後** 1~9カ月

せき・疲労・息切れが改善します

速歩きや階段の上り下りのときもだんだん息切れしなくなってきました。運動しても疲れにくくなります。



肺がんのリスクが、半分に減る:**5年後** 5年後

肺がんのリスクが、非喫煙者と同程度となる:**10年後** 10年後