
禁煙して「よかった!」と感ずること

睡眠

- ・ぐっすり眠れるようになる。(ニコチンには、覚醒作用があり、睡眠を浅くする。)
- ・寝付きがよくなる。
- ・目覚めが爽やかに。

呼吸

- ・呼吸がラクになる。
- ・ちょっと走っても息切れしなくなる。
- ・階段が少しラクになる。

臭い

- ・喫煙後の臭いがなくなり不快感を与えない。(ノンスモーカーは、言わないだけで、喫煙者の臭いに敏感。)

部屋

- ・臭いがつかなくなる。
- ・壁が汚れなくなる。
- ・棚の汚れが減る。

咳・痰・風邪

- ・咳が減ったり、止まる。
- ・痰が減ったり、止まる。
- ・風邪をひきにくくなる。(喘息の人は、発作が軽減。)

火事の心配

- ・タバコの火の消し忘れの心配がなくなる。
- ・寝たばこによる火災がなくなる。

お金が浮く

- ・1日1箱なら月に約1万2千円、年間約15万を自由に他の楽しみに使える。

禁煙の場所

- ・禁煙の飛行機、空港、映画館、レストランでもストレスなく楽しめる。

ストレスが減少

- ・ニコチン切れのイライラや頭がぼーっとする感じがなくなる。
- ・ストレスレベルが下がる。

癌・動脈硬化

- ・発がん物質をとり込まなくなるので、リスクが低減。
- ・一酸化炭素やニコチンは動脈硬化を促進。動脈硬化リスクも低減。

血糖値・血圧

- ・ニコチンによる交感神経緊張の高まりがなくなり、血糖値や血圧が安定する(下がる)。

歯周病

- ・歯周病の最大のリスクファクターは、喫煙。禁煙すると歯ぐきの状態が改善し、歯が長持ち。
- ・歯の黄ばみがなくなる。

COPD

- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、別名タバコ病。呼吸が苦しくなる病気。禁煙により、肺機能低下のスピードが緩やかに。

胃

- ・胃潰瘍にならなくなる。
- ・朝、歯磨きの時、吐き気がおこらない。

自信

- ・禁煙できた自信は、結構大きい。
- ・他のライフスタイルにも好影響。

頭痛・肩こり

- ・血行が良くなり改善。

シミ・しわ・毛髪

- ・肌がきれいに。
- ・抜け毛が減る。

人間関係

- ・家庭や職場で喜ばれる。
- ・婚活に有利。

禁煙のポイント

1. 禁煙のメリットをハッキリさせる
2. 喫煙のデメリットをハッキリさせる
3. 禁煙開始は、比較的ストレスが少ない時期に

* 禁煙しても全員が太るわけではありません。心配な場合は、禁煙外来を受診し、禁煙補助剤を使うと体重の増加をかなり抑えられます。

