

禁煙について考えてみませんか？

ご自身のからだのことを少し考えてみましょう
タバコは**身体に悪い**ってご存じですよ
でも、止めると**ストレス**がたまるし、**太ってしまう**と聞かし…
止めるなんて考えられない！
とっておられるかもしれません。**だけど**

止めると
ストレス溜まるし…



10日間のがんばりで止めることができます！

良いこといっぱい

禁煙後の身体の変化

一酸化炭素中毒と
一緒のこと

- 数時間** : 吐く息の一酸化炭素の量が、吸わない人と同じくらいに呼吸が楽に
- 数日で** : 味覚・嗅覚がもどりご飯が美味しくなる
- 1~2ヶ月** : 痰・咳・息切れがなくなる
- 1年で** : 心臓病のリスクが半減
- 5年で** : **健康なもとの肺**
- 10年で** : **がんの危険が消える**



豆知識 … 電子タバコは決して安全ではなくタバコと同じ害があると言われています

吸う人と吸わない人では寿命が10年違うと言われています。
タバコの害におびえて吸うより、きれいな空気を吸いましょう！
それでも自力は困難と思われる方は禁煙外来で楽に止めませんか
私たちスタッフと一緒にがんばってみませんか

いつでもご相談ください！



まいづる協立診療所

たばこを止めたあなたの経過

およそ**10日間**は吸いたい気持ちや離脱症状が出ます。

2～3日はつらいかもしれません。

それを乗り切ったあなたは、どんどん楽になっていきます。

離脱症状は、眠気、イライラ、体のだるさ、頭痛、食欲増進などです。

吸いたくなったら3分間、気をまぎらわすことで乗り切れます。

深呼吸、歯磨き、ストレッチ、冷水を飲む、ガム・フリスクを食べる。

散歩、エアータバコ、歌をうたう、禁煙した自分を想像する。

あなたに合う対処法を見つけてくださいね。

うまく禁煙するコツは、減らすのではなく一気にやめよう。

タバコを止める環境を整えよう。灰皿、ライターを捨てる。

応援してくれる誰か、何かを見つけよう。そして宣言しましょう。

飲み会や、飲みの席は避けましょう。

**禁煙中「1本ならいいや」の1本おぼけに注意、1本が2本、2本が3本へ
しまいには元にもどります。**



電子タバコは決して安全ではなく、タバコと同様に害があると言われていました。