何度でもチャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう！

禁煙なんて無理、と諦めていませんか？ 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続　すっぱり禁煙

どうしてやめられない？

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。

どうしたら継続できる？（自分でできること）

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。

どうしたら継続できる？（お医者さんと一緒に）

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。

やめたその日から健康実感　禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。