

1月 たばこをやめるとこんなに「よいこと」がたくさん

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 28 年 01 月 01 日



すぐに得られる「よいこと」

たばこをやめる理由として、真っ先に「がんやCOPD^(注)などの病気にならないように」ということを思い浮かべるかもしれません。しかし、「自分が将来、なるかどうか分からない病気」を予防するために禁煙するのは、難しいことかもしれません。

そこで、もっと目先の、すぐに得られる「よいこと」に目を向けてみてはいかがでしょうか。禁煙の効果が現れるのは、「遠い先のこと」ではないのです。

すぐに得られる「よいこと」

周りの見方	● 家族や恋人があなたの健康を心配しなくてもよくなる。 ● 家族や異性から「たばこ臭い」と思われなくなる。
周りへの影響	● 家族や周りの人への影響を考えなくてよくなる。 ● 服やカーテンにたばこの臭いや黄ばみがつかなくなる。
外見	● 歯の黄ばみ、指先の黄ばみが消える。 ● 顔色がよくなる。 ● 肌の劣化を心配しなくてよくなる。
実感できること	● 空気や食べ物がおいしくなる。 ● のどのいがらっぽさ、鼻の中のつまりが消える。 ● 咳が出なくなる。 ● 匂いに敏感になる。 ● よく眠れるようになる。 ● 階段や坂道で息があがることが少なくなる。 ● 元気に働けるようになる。
面倒	● たばこやライターを持ち続けなければならない面倒がなくなる。 ● たばこを吸う場所を探さなくてよくなる。
お金	● たばこ代が浮く。

ほかにどのような「よいこと」があるか、考えてみましょう



(注) COPDは、「たばこ病」とも呼ばれる病気です。たばこを吸い続けることで肺の組織が壊れてしまい、呼吸が困難になります。壊れた肺は、元に戻りません。以前は慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていましたが、肺だけでなく全身に重篤な症状を引き起こす、深刻な病気であることがわかっています。

あなたの健康にも確かな効果が

もちろん、健康への効果もたくさんあります。たばこの害についての情報は巷に溢れており、人によっては「もう聞き飽きた」と思うかもしれません。しかし、たばこには、それだけ多くの害があるのです。ですから、やめれば健康への確かな効果があります。

健康への確かな効果

1分 で	● たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
20分 で	● 血圧が正常値近くまで下がる。 ● 脈拍が正常値付近に戻る。 ● 手の温度が正常値まで上昇する。
8時間 で	● 血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動機能が改善する。
24時間 で	● 心臓発作を起こす確率が低下する。
48時間 で	● 匂いと味の感覚が戻り始める。
48～72時間 で	● からだからニコチンが完全に抜ける。
72時間 で	● 気管支の収縮がとれて呼吸が楽になる。 ● 肺活量が増え始める。
2～3週間 で	● 歩行が楽になる。 ● 肺活量が30%回復する。
1～9か月 で	● せき、静脈のうっ血、全身倦怠感、呼吸が早い状態が改善する。
5年 で	● 肺がんになる確率が半分に減る。
10年 で	● 前がん状態の細胞が修復される。 ● 口腔がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がん、胃がん、すい臓がんになる確率が減少する。



たばこをやめると、
すぐに効果が
あらわれるんですよ

まとめ

健康づくりは、続けてこそ効果があります。しかし、特に自覚症状がなく、本当に病気になるかどうか分からないまま、「将来、病気になるかもしれないから、今から予防を」と考えて禁煙を続けるのは、難しいものです。むしろ、すぐに得られる「よいこと」に目を向けて行動を開始し、得られた「よいこと」を実感していくことが、継続につながっていきます。

〔監修〕 竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院 教授、一般社団法人日本健康心理学会 理事長

山野 洋一 日本禁煙科学会認定上級禁煙支援士、一般社団法人日本健康心理学会認定指導健康心理士

喫煙によって失われるビタミン類を効率よくとれる「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/280101>

＜出典＞全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より転載