

# たばこ やめませんか？

たばこを吸い続けると  
いずれこんな肺になってしまいます…



保健指導における学習教材集(厚生労働省)

日本人では  
20歳より前に  
喫煙を始めると、  
男性は8年、女性は10年  
も寿命が短縮します

早く禁煙すれば  
するほど寿命を  
取り戻せます

たばこの健康被害  
(日本医師会 HP)

たばこをやめるところの効果が！！

## 直後

周囲の人をタバコの煙で  
汚染する心配がなくなる。



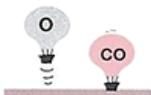
## 20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。  
手足の温度が上がる。



## 8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。  
血中の酸素濃度が上がる。



## 24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。



## 1年後

肺機能の改善がみられる。  
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



## 1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。  
スタミナが戻る。  
気道の自浄作用が改善し、  
感染を起こしにくくなる。



## 2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



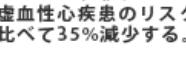
## 数日後

味覚や嗅覚が改善する。  
歩行が楽になる。



## 2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。



## 5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。



## 10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



禁煙の効果 eヘルスネット(厚生労働省)

## 禁煙を応援します！

体育・保健センターでは禁煙相談・禁煙指導をしています。

禁煙を考えている人、やめたいと思っているけどなかなかやめられない人、

一緒に禁煙を成功させ、明るい未来を切り拓きましょう！

いつでもお気軽に保健室へお越しください。

体育・保健センター 保健室

0258-47-9824 / hcc@jcom.nagaokaut.ac.jp



長岡技術科学大学は  
敷地内全面禁煙です

