

# たばこ やめませんか？

知っていますか？  
日本の喫煙による死者は  
毎年12～13万人

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)

たばこを吸い続けると  
いずれこんな肺になってしまいます…

たばこを吸わない人の肺

たばこを吸う人の肺



非喫煙者



10本/日×50年



60本/日×55年

保健指導における学習教材集(厚生労働省)

たばこをやめるとこんな効果が！！

直後

周囲の人をタバコの煙で  
汚染する心配がなくなる。



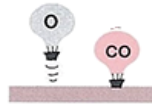
20分後

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。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。  
歩行が楽になる。



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。



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](mailto:hcc@jcom.nagaokaut.ac.jp)



長岡技術科学大学は  
敷地内全面禁煙です

