

# 良いことたくさん 禁煙ライフ

監修 産業医科大学  
産業生態科学研究所 教授 大和 浩

恵比寿（大漁）

ご飯が美味しくなる

禁煙して48時間で、味覚・嗅覚が戻り始めます。

大黒天（財福）

タバコ代が浮く

1箱580円×365日=21万円。  
禁煙で、小遣い大幅アップ！

毘沙門天（勝運）

仕事に集中できる

喫煙すると慢性的な一酸化炭素中毒状態になります。ニコチンが切れると、さらに集中力・思考力が低下します。ニコチン補給で仕事がはかどるようを感じますが、実は、本来の能力の94%までしか回復しません。

禁煙すれば、常にトップギアで仕事が進みます。

福禄寿（招徳人望）

睡眠の質が向上する

就寝前の喫煙は脳を刺激して、寝付きや眠りの質を落とします。  
禁煙で、寝付きが良くなり、寝覚めもスッキリ！

寿老人（健康長寿）

歯の着色・口臭が改善

タールで黄ばんだ歯・タバコクサイ口臭は印象がよくないもの…。  
また口臭の大きな要因の1つに歯周病がありますが、ニコチンで歯ぐきの血行が悪くなるので、歯ぐきの出血に気付きにくく、歯周病が進行。口臭が悪化するうえ、歯が抜けやすくなります。禁煙で白い歯とさわやかな息を取り戻しましょう。

弁財天（美と健康）

周囲に健康被害を及ぼさずにすむ

煙がすべて肺から出るのに約4分。たとえ別の場所で吸っても、4分以内に室内に戻れば、吐く息に含まれる煙で受動喫煙が発生します。室内に拡散した煙（タールの粒子）は、ソファやカーテンなどに付着し、そこから発生する有害物質を家族やペットが24時間吸い込むことに（三次喫煙）。特に、食器やおもちゃに付いたタールの成分は口から体内に取り込まれます。

布袋尊（笑門来福）

タバコを吸うのに使っていた時間を有効活用できる

職場が禁煙となり、吸う時間よりも、喫煙所との往復時間が長い…。  
喫煙は、自由な時間のムダ遣い！

加熱式も  
安全ではない

加熱式タバコの広告は「健康への被害が少ない」「周囲に害を与えない」を強調しますが、タバコの葉を蒸し焼きにしているので、ニコチンをはじめ、紙巻きタバコに含まれるほとんどの有害物質が発生します。しかも、健康被害が減ることは証明されていません。

また、加熱式タバコから出る白いミスト（エアロゾル）は無色透明な気体（ガス）になって、周囲の空気を汚染します。加熱式に、切り替えるのではなく、禁煙を！

どれにする？  
禁煙方法

市販の禁煙補助薬

- ドラッグストアで購入可能なニコチンガム／パッチは禁断症状を軽くします
- ガム／パッチ、正しく使えば禁煙成功

禁煙アプリ

- 禁煙治療はハードルが高いと感じる人などにおすすめ
- AIが、禁煙サポートする時代

禁煙治療

- ニコチン依存症の診断と「禁煙宣言」で、医療保険の適用に！\*
- 医師の支援+禁煙補助薬+アプリで「楽＆確実」に禁煙可能

禁煙治療はお近くの禁煙外来か、「禁煙治療」で検索、電話予約を！

全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
(日本禁煙学会)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic/>



## けんぽお知らせ板