健康♪外来ニュース

禁煙のすすめ

No. 2　令和元年6月15日

●たばこをやめると、こんなにお金がたまる！

例えば、毎日吸っているSeven Stars１箱 500円をやめると･･･

１週間で	3,500円
１ヵ月で	15,000円
６ヵ月で	91,000円
１年で	182,500円
５年で	912,500円
10年で	1,825,000円

●たばこを吸って、いくら税金を払っているか知っていますか？

Seven Stars １箱 500円では、たばこ税、たばこ特別税、都道府県税、市町村税、消費税で合計301.91円(税率60.38%)。

１週間で	2,113円
１年で	110,197円

･･･それでも、たばこを吸い続けますか？

禁煙するのは何のため？

＊＊＊

禁煙するのは何年も先の病気を予防するため、と考えていませんか？ 実は、禁煙するとすぐに効果が現れて、爽快な生活を送れるようになります。

＊＊ 禁煙開始からの時間経過とメリット ＊＊

20分後	血圧や脈拍数が低下し始める。
8～12時間後	血液中の一酸化炭素が減少し、酸素濃度が上昇(正常化)して、運動能力が改善する。
２日後	心臓発作の頻度が減少する。嗅覚や味覚が良くなり、食事がおいしくなる。
３日後	ニコチンが体から完全に抜ける。 呼吸がらくになり、肺活量が増え始める。
２週間～３ヵ月後	心臓機能、血液の流れがよくなる。 歩行がらくになる。
６ヵ月後	咳、息切れが改善する。肺炎を起こしにくくなる。 疲れにくくなる。
１年後	虚血性心疾患の危険性が半減する。
５年後	脳卒中の危険性が非喫煙者と同じレベルになる。
10年後	食道がん、膵臓がん、口腔・咽頭がん、膀胱がん、子宮頸がんの危険性が減少する。 肺がんの危険性が半減する。
15年後	虚血性心疾患の危険性が非喫煙者と同じレベルになる。

両親のたばこが我が子に悪影響！！

＊＊＊

・たばこを吸う両親と生活する子供の体内からは、大量のニコチンが検出されています。

・妊婦がたばこを吸うのは、胎児虐待のようなもの。
ニコチン、一酸化炭素、酸化物質が影響して、流産、早産、先天奇形、低出生体重児、乳幼児突然死症候群(SIDS)、注意欠陥・多動性障害(ADHD)などを生じやすくなります。

医療法人 祥佑会
藤田胃腸科病院
〒569-0086 高槻市松原町17-36
TEL 072-671-5916
FAX 072-671-5919

健康♪外来
水曜日 14:00～17:00(要予約)
担当：中嶋