

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。

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。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。



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。

禁煙の効果

たくさんのいいことがあります！
禁煙、始めませんか？

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



1~9か月後

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か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。