

# 禁煙の効果 👍

直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる

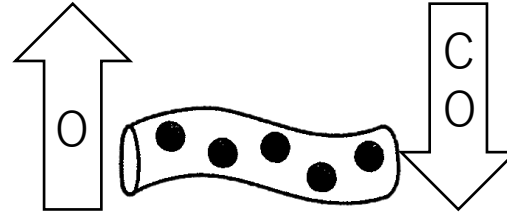
20分後

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

味覚や臭覚が改善する。歩行が楽になる。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘息が改善する。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。



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。



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

