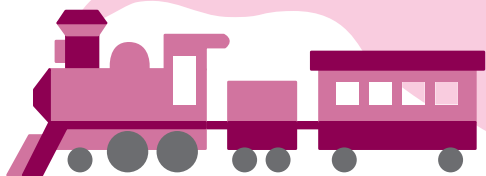




何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう!



禁煙なんて無理、と諦めていませんか? 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうして やめられない?

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる? (自分でできること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる? (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。



ば れい しょ 馬鈴薯

新じゃがいもが旬です。皮が薄く剥がれやすい物が新鮮で、芽が出始めた物はもちろん、皮が緑色がかっている物も避けましょう。ビタミンCを豊富に含み、しかも熱に強いので、疲労回復や肌荒れ防止にうれしい作用があります。

