

# 禁煙

# してみませんか

## 禁煙外来のご案内

健康の回復・保持のため、禁煙が大変重要であることは分かっていますが、なかなかタバコをやめられない方、ご相談ください。

### 禁煙開始から…

8時間後 >>> 血液中の一酸化炭素濃度が下がる。  
体内の酸素濃度が上がる。

48時間後 >>> 心臓発作のリスクが低くなる。  
嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。

72時間後 >>> 呼吸がラクになる。  
肺活量が増える。

2週間～  
3ヶ月後 >>> 循環機能が回復する。  
肺機能が30%アップする。

6ヶ月後 >>> セキ・息切れが改善する。疲れにくくなる。  
気道感染を起こしにくくなる。

1年後 >>> 虚血性心疾患のリスクが低くなる。

10年後 >>> 肺がんのリスクが半減する。

15年後 >>> 心臓病により死亡するリスクが  
非喫煙者と同等になる。



診療時間：  
月曜日午後（予約制）  
お申し込みは内科外来  
受付まで

# 禁煙は愛です



タバコは脳梗塞やくも膜下出血の発生率を高めます。禁煙に成功すると、自分や周りの人が病気になる可能性を減らし、呼吸が楽になり、食事も美味しくなります。当院では保険の適用による禁煙治療を提供しています。