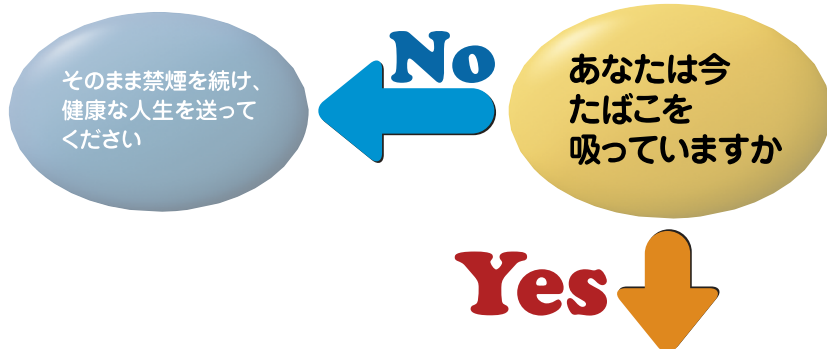


## タバコをやめると次のような変化が起こります。

20分	血圧が正常になります
8時間	血液中の酸素が正常値まで増えます
24時間	心筋梗塞の危険が減ります
48時間	嗅覚と味覚が高まります
2週から3カ月	循環機能が改善します
1年	冠動脈性心臓病のリスクが喫煙者の半分に減ります
5年	禁煙後5年から15年で脳卒中のリスクが、非喫煙者と同じ程度までに減ります
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に減ります

禁煙の効果 (米国肺協会=American Lung Association=のホームページ <http://www.lungusa.org/Search Lung USA> から)

# たばこをやめようと考えたら



たばこを吸うのはニコチン依存症という病気です。まず、病気だという自覚を持ってください。

## お医者さんにサポートしてもらおう

最近「禁煙外来」のある病院が増えてきました。お医者さんに相談してみましょう。禁煙外来のある病院の一覧は、<http://www.nosmoking.jp/index.html> にあります。

お医者さんの禁煙の指導はいろいろありますが、ニコチン置換療法の一つ、ニコチンパッチ(皮膚から体内に少しずつニコチンを吸収させ、次第にニコチンを減らしてゆく療法)を処方してくれるかも知れません。ニコチンパッチを入手するにはお医者さんの処方箋が必要です。ニコチンパッチについてはノバルティスファーマ社のページ <http://www.e-kinen.jp/00/nicotinpatch.html> を参考にしてください。

同じ療法の一つ、ニコチンガムはニコチンパッチと同じく、少しずつ量を減らしていきます。こちらも必ず、薬剤師さんの指導を受けてください。

ニコチンガムについてはファイザー社のページ <http://www.nicorette-j.com/> を参考にしてください。ただし、妊娠中や授乳期にある女性、重度の虚血性心疾患がある人、アルコール依存症の人などは使用出来ません。

また、インターネット上には、たくさんの禁煙支援のページがあります。自分に合ったページを探して、お医者さんや薬剤師さんの指導と併用すると効果があるかもしれません。

いま、自分の健康は自分で守るという考え方がだんだん主流になってきました。健康を自分で守るためにまず出来ること、それは禁煙です。自分の健康を守るだけでなく、周囲に迷惑をまき散らさないためにも、禁煙しましょう。

## 「禁煙基金」にご協力ください

日本対がん協会は、「21世紀の指針」で当面の3大目標として、「禁煙の勧め」「検診の推進」「患者・治癒者のケア」を掲げました。

その活動を進めるため「健康を守る禁煙基金」を設けました。この基金は、たばこ規制のための事業に重点的に使います。事業は、2005年度は国際対がん連合とアメリカ対がん協会が制作した「たばこ規制のための戦略ガイド」の日本語版を

出版。次年度以降は一般向けの禁煙呼びかけ広報資料の制作や、禁煙サポートや小中学生向け資料作りなどに取り組むことを検討しています。

がんを減らし、健康を守るため、「禁煙基金」に皆様のご協力をお願いいたします。

健康を守る禁煙基金 専用口座  
みずほ銀行 銀座支店(店番号035)  
普通預金 2451592  
(財)日本対がん協会 健康を守る禁煙基金