

# 健康が ライフ

## やめた直後から健康回復へ

### 禁煙効果が現れる期間



地域福祉センターほのか  
小松 保健師

タバコの害については多くの皆さんがご存知かと思いますが、しかし、「長年タバコを吸い続けてきたから今さら禁煙しても…」とお考えの方も中にはいらっしゃるのではないのでしょうか。

#### 禁煙20分後から体の変化が始まっている！

禁煙をして一番に感じるメリットは体力の回復です。運動時の呼吸が楽になるだけでなく、全身の若返り効果も期待できます。禁煙を始めると、時間の経過とともに次のような効果が現れます。

禁煙開始から	効 果
20分後	血圧や脈拍が正常化し、手足の血行がよくなる
8時間後	血液中の酸素濃度が正常化し、心臓発作を起こす危険性が低下し始める
24時間後	体内から一酸化炭素が除去され、肺の汚れが消え始める
48時間後	体内のニコチン濃度がゼロになる
72時間後	呼吸が楽になる

2～12週間後	体全体の血液の流れがスムーズになる
3～9カ月後	肺の機能が5～10%上昇し、せきや息苦しき、喘息などが改善する
5年後	心臓発作を起こすリスクが喫煙者の約半分に低下する
10年後	肺がんのリスクが喫煙者の約半分、心臓発作のリスクが非喫煙者とほぼ同じになる

禁煙20分後から体の変化が起き始め、3日後には息が楽になることが実感できるでしょう。そして、10年後には肺がんや心臓発作のリスクが非喫煙者と同じ程度になります。ここでは紹介しきれませんが、その他にもたくさんのメリットがあります。

タバコをやめずにいれば、体の状況は日々変わらないどころか悪化してしまいます。禁煙に「今さら」はありません。早ければ早いほど良いことに間違いはありませんが、遅すぎて効果が無いということもないのです。

禁煙は一人ではなかなか難しいという方もいらっしゃると思います。「やめたいけど、やめ方がわからない」という方は地域福祉センター健康推進係（☎52-3333）へご相談ください。

#### 編集後記

○アラフォー世代の仲間入りを果たし、何となく最近自分が年を取ったなど実感することが多くなりました。疲れやすくなった、太りやすくなった、抜け毛が気になる、などの身体の悩みはひとまず置いておくとして、子どもの頃には分からなかったことが今になって分かると感じた時につくづくそう思います。

○夏休みの間のラジオ体操。なぜ毎日朝っぱらから体操をしなければならぬのかと疑問に思っていました、今ならその存在のありがたさも分かるような気がします。Ⓢ

#### 人の動き

●世帯数	1,553 世帯 (- 1 世帯)
●人 □	3,233 人 (- 9 人)
●男1,508人(- 5 人) 女1,725人(- 4 人)	

平成25年 7月31日現在( )内は 6月末比

#### 喜びと悲しみ(敬称略)

##### ■お悔やみ申し上げます

○古寺さだ子	82歳	拓殖	7/14
○後藤マツエ	90歳	安住	7/19
○溝井ハルコ	90歳	常楽園	7/19
○長谷川とみ	82歳	勝山新生	7/24
○佐々木恭三	92歳	拓殖	8/1