

禁煙効果カレンダー



個人差はありますが、体に起こるプラスの変化と禁断症状は下の表のように現れます。
禁煙を始めたら自分はどの段階にいるかをチェックしてみましょう。

体に起こるプラスの変化	スタート	禁断症状などの現れ方
<ul style="list-style-type: none"> • 血圧が正常になる • 脈拍や手足の温度が正常に戻る 	20分後	※禁煙成功者からのメッセージ
	30分後	• ニコチンの体内濃度が半減し、禁断症状が始める
<ul style="list-style-type: none"> • 血液中の一酸化炭素濃度が正常になる • 心臓病のリスクが減る 	8時間以内	• 作業能率が下がり始める
<ul style="list-style-type: none"> • ニコチンが体からほとんど消失する • 呼吸が楽になる • 胃の調子が良くなって食欲が出る 	1日目	
	2日目	1週間乗り切ると家族がお祝いをしてくれました。励みになります。
	3日目	• 禁断症状が2回目のピークを迎える
	4日目	• 眠気がピークになる • タバコの夢を見始める
<ul style="list-style-type: none"> • ニコチンが完全に検出されなくなる • 作業能率が回復する • 眠気がなくなってくる 	1週間	• 「1本だけなら」というニコチンの攻撃を受け始める
	2週間	• 「1本だけなら」というニコチンの攻撃がピークになる • 体重の増加が気になり始める
<ul style="list-style-type: none"> • 循環機能が回復する • 運動が楽になる • 肺の機能がよくなる • 生活リズムが戻って楽になってくる 	3週間	肥満予防にはウォーキングや、食事のときに野菜を多く取るよう気をつけました。飴などもシュガーレスなどカロリーを見るよう気をつけています。
<ul style="list-style-type: none"> • 咳の疲れやすさ、息切れが改善する • 生活のリズムが本来の形に戻る 	1か月	• タバコの夢を見るようになる • 「1本だけなら」のニコチン攻撃が復活する
<ul style="list-style-type: none"> • 禁煙の状態に慣れる • 禁断症状がほとんど消失する 	2か月	
<ul style="list-style-type: none"> • 口腔がん・咽頭がん・食道がん、膀胱がんなどの発生率が低下する • 肺がん死亡率が低下する 	5年	意志が弱い私でも禁煙できました。以前は喫煙コーナーの側を通ると「いい臭いやなあ」と思っていたのですが、最近では「イヤな臭いだな」と感じるようになりました。今は「もう絶対吸わない」と思っています。
<ul style="list-style-type: none"> • 肺がん死亡率が非喫煙者とほぼ同じになる 	10年	

この部分はニコチン禁断症状のピークを表しています

タバコがやめにくいのは、ニコチンの依存が強いためです。
私たちもサポートしますので、是非ご相談ください。

