

禁煙は愛です



~ 愛する家族のために 禁煙してみませんか
1本で5分30秒の命を拾います ~

タバコが体に悪いことはわかっているけれど、そう簡単にはやめられませんよね。病院で禁煙指導とニコチネル TTS(禁煙補助薬剤) に保険がつかえるようになりました。薬局でも禁煙指導は行っています。

これにより、1日1箱吸う方だと、タバコ代よりも安く禁煙できることとなります！ニコチネル TTS は禁煙したときのニコチン切れの禁断症状を和らげながら、楽に禁煙するための薬剤です。

禁煙を続けるコツは、「我慢しなければ！」とか、「禁煙は苦しい」という気持ちを持たないことです。

ずっと吸っていたタバコをやめるだけで、こんなに健康を取り戻せるなんて、すばらしい

禁煙すると、その1分後から体にいい事がたくさん起こり始めます

1分後... タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める

8時間後... 運動能力が改善される 1日後... 心臓発作の確率が下がる

2日後... 匂いと味の感覚が復活し始める 3日後... 肺活量が復活し始める

1~9ヵ月後... 咳、全身倦怠感などが改善 5年後... 肺がんになる確立が半分になる

10年後... 前癌状態の細胞が修復され、様々な癌になる確率が減少する

他にもいいことがたくさん！

- ・ 動悸がなくなる・頭痛がなくなる・痰が絡まない・咳払いしなくなる・血圧が正常値になる
- ・ 肌がきれいになる (ファンデーションのトーンが明るめになる)・更年期障害が軽くなる
- ・ 声がきれいになる・生理痛が軽くなる・子宮がん、卵巣がんの確立が下がる
- ・ 歯周病が減る・歯がきれいになる・虫歯が減る・歯肉炎が減る・歯槽膿漏が減る
- ・ 寝たきりなる確率が下がる・舌がんの確率が下がる・喉頭がんの確率が下がる
- ・ 肺がんの確率が下がる・家族の肺がんの確立も下がる
- ・ 喫煙場所を探さなくてよくなる・火事の心配がなくなる・タバコの分荷物が減る
- ・ 子どもの偏差値が上がる・子どもの喘息がよくなる・子どもがキレイにくくなる
- ・ 子どもの身長が伸びる・自分も家族も薬の効きがよくなる
- ・ 家族から喜ばれる・職場から喜ばれる・自信が出来る・達成感がある

まだまだ書ききれない！

禁煙すると、こんなにたくさん嬉しいことが起こります！

さあ、つぎに禁煙の快感を体験するのはあなたです

大分・伊藤内科医院より