

## 禁煙 Q&A



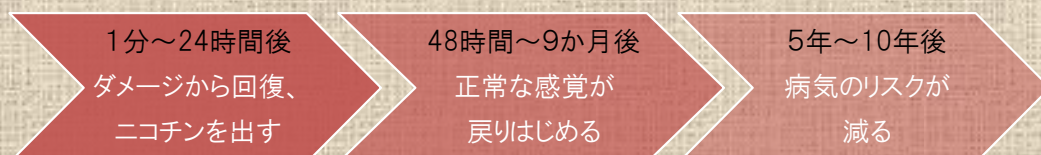
Q. 70歳から禁煙しても意味がない？

A. 禁煙するのに遅すぎるということはありません。  
何歳でも、禁煙は健康をもたらします。

### OnePoint

- 禁煙直後から、からだは回復し始めます。
- **すべての年齢**で、禁煙後 **6年～10年**経過すると、喫煙を続けた人と比べ、死亡する危険度が下がります。
- **30歳**までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と**同様の余命**が期待できます。
- **50歳**までに禁煙しても、余命は **6年**長くなります。

禁煙による身体の変化 (出典：寺本信嗣監修『肺と呼吸に不安があるときに読む本』小学館)



1分後	たばこのダメージから回復しようとする
20分後	血圧や脈拍が正常な値に近くなる、血行がよくなり手や足先の冷えがとれる
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がり、運動能力が改善される
24時間後	心臓発作を起こしにくくなる
48～72時間後	味やにおいの感覚が戻りはじめる、ニコチンがすべて抜ける、肺活量が増えはじめる、楽に呼吸ができるようになる
1～3週間後	味覚が正常になる、血液の流れがよくなる、歩くのが楽になる、肺活量が増える
1～9か月後	全身に血液がいきわたり顔色もよくなる、咳・倦怠感がなくなる、呼吸も楽になる
5年後	肺がん・心臓発作の確率が半分になる、心臓病で突然死する確率が非喫煙者とほぼ同じになる
10年後	口腔・咽頭・食道・膀胱・腎臓・膵臓などのがんになる確率が下がる、認知症になる確率が下がる