

禁煙の効果について

世界的に喫煙の害について叫ばれるようになり、日本でも「公共施設内での禁煙」「分煙化」「歩きたばこの規制」「タバコの値上げ」「タスポの導入」など、様々な対策が講じられています。

現在喫煙をしている人の中には、「そろそろ禁煙しようかな」と考えている方が増えています。

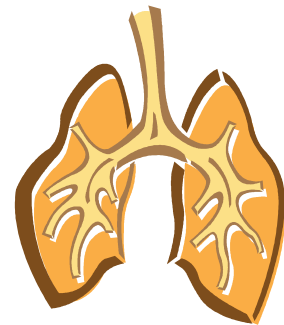


「禁煙」には身体的なメリットだけではなく、多くの効果があります。「禁煙の効果」について再確認してみましょう。

【問題】

次の1～22 の文章のうち、「禁煙の効果」について正しいと思われる内容はどれでしょうか？ 番号に○をつけてください。

1. 肺がんなどのガンの発症リスクが減る
2. 心臓病や脳血管の病気になりにくくなる
3. 1日1箱400円の場合、年間で約15万円の出費が抑えられる
4. 咳やたんが減る
5. 息苦しさがなくなる
6. 声が出やすくなる
7. 歯磨きの時の吐き気がなくなる
8. 疲れやすさがなくなる
9. 朝の目覚めがさわやかになる



10. 胃の調子がよくなり食欲が出る
11. 疲労回復が早くなる
12. 食事が美味しくなる
13. 肌のツヤや透明感が増し、顔色がよくなる
14. 皮膚の老化促進を防げる
15. シミ・シワ・肌荒れが減る
16. 家（壁紙やカーテンなど）、自動車の車内のヤニの汚れがなくなる
17. 口臭が気にならなくなる
18. 衣服、頭髪などタバコ臭さがなくなる
19. タバコの不始末による火事の心配がなくなる
20. 家族や周囲の人に迷惑がかからない
- 21.ライター、携帯灰皿など持ち物が少なくて済む
22. 喫煙場所を探す必要がなくなる



【答え】

答えは、すべて〇 です。

禁煙の効果には、すぐに現れることがたくさんあります。

体にいいだけでなく、快適な環境で生活ができるようになります。

あすか薬局では、禁煙に関するさまざまな情報をご用意しております。

「禁煙」に関心をお持ちの方は、お気軽にスタッフに声をかけてください。