

# ワンだふる!

## 禁煙がもたらす嬉しい身体的メリット

### 変化は24時間後から始まる

「禁煙した方がよいことは分かっているけれど、なかなかきっかけがない」

そんな方もいらっしゃるかもしれません。

実は、禁煙による体の変化は意外と早く始まることが知られています。

例えば、禁煙後24時間ほどで心臓発作のリスク低下が始まるとされています。

また、数日ほどで味覚や嗅覚の改善を感じる方もいます。さらに、せきやたんなどの呼吸器症状が改善したり、風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかりにくくなったりすることも分かっています。

禁煙後早ければ1か月ほどで、こうした変化を感じる方もいます。

禁煙による健康への効果は、若いうちに始めるほど大きいことが分かっています。

一方で、どの年齢であっても禁煙によるメリットは期待でき、「遅すぎる禁煙はない」とも言われています。

思い立った時が、良いタイミングなのかもしれません。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」、健康長寿ネット「禁煙の効果と禁煙方法」

### 続けることで見えてくる効果

味覚や嗅覚の変化、せきやたんの改善などに加えて、禁煙を続けることで体にはさらにさまざまな変化が起こることが分かっています。

例えば、禁煙から1年ほどで肺機能の改善がみられるようになります。

また、2～4年ほどで心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが低下することも分かっています。

肺がんのリスク低下には少し時間がかかりますが、禁煙を続けることでそのリスクは少しずつ下がっていきます。

さらに、10～15年ほど経つと、さまざまな病気のリスクが非喫煙者に近いレベルまで低下するとされています。

そのほかにも、顔色が良くなったり、胃の調子が整ったり、朝の目覚めがすっきりしたりと、日常生活の中で変化を感じる方もいます。

このように、禁煙による健康への効果は数日で感じられるものもあれば、年単位で少しずつ積み重なっていくものもあります。こうした変化を知ることが、禁煙を考えるきっかけのひとつになれば幸いです。

編集  
後記

禁煙による変化は、思っていた以上にたくさんあります。喫煙や禁煙について気になることがあれば、ご相談ください。



ウェルネスコーディネーター／赤坂 智美

THE CARE

ご相談は  
こちらから →

日本新薬グループ共済会様  
LINE相談二次元コード

