

# 卒煙のすすめ

思い立った今こそチャンスです!

たばこの害が叫ばれて分煙が進み、今では喫煙できる場所はあまりありません。電子たばこでは物足りないという人も多い中、この機会に卒煙してしまいたいと思っている喫煙者の方も多いのではないのでしょうか。卒煙のメリットは数多くありますが、まずは体に与える影響から卒煙のメリットを知りましょう。

禁煙は、やめた直後から大きな効果があります!

長く続ければ続けるほど、より大きな効果が現れます。体は一生懸命回復しようとするのです!

▼ 禁煙時間

▼ 禁煙のメリット

1分

たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める。周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。

20分

血圧・脈拍は正常近くまで下がる。手の体温が正常まで上がる。

8時間

血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する。

24時間

心臓発作の確率が下がる。

48~72時間

ニコチンが体から完全に抜ける、味覚や嗅覚がよくなる。

2~3週間

歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。

1~9カ月

セキや息切れ、全身の倦怠感が改善する。

5~10年

前がん状態の細胞が修復される。肺がん、咽頭がんや食道がんなど種々のがんになる確率が減る。



家計に優しく

お得で安心

## ジェネリック医薬品を 利用しましょう!

いま国は医療費節減のためジェネリック医薬品の積極的な利用を推奨しています。皆さんの医療費(薬代)負担の節約にもなりますから、上手に活用していきましょう。



医療用医薬品 (医師から処方される薬)

### 同じ成分・品質・効き目

**新薬** 先発医薬品

- 開発に莫大なコストと年月がかかる
- 価格が高く設定される
- 特許期間中は製造・販売が保護されている

**ジェネリック医薬品** 後発医薬品

- 新薬の特許が切れた後に製造・販売される
- 価格が安い  
患者さんの自己負担額の軽減、医療保険財政の改善につながります。
- すでに効き目と安全性が確かめられている  
国では、新薬と同レベルの品質・有効性・安全性を有するかどうか、欧米と同じ基準で審査しています。