



教えてくれたのは
米山公啓先生
神経内科医・医学博士

禁煙治療に早期から取り組み、ニコチンガムを使った禁煙教室などをいち早く実施。著書に「9割の禁煙は自分でできる」(中経出版)など多数。

わかっちゃいるけどやめられない…
そんなあなたに

「禁煙かるた」でタバコをSTOP!



タバコがあなたの健康に与えている影響や、禁煙のコツをご紹介します。
この機会に喫煙習慣を見直して、一生元気な体を目指しましょう!

あ

アル中よりも
ずいっと手ごわい
「ニコチン中毒」
あなたはすでに依存症



依存症といえばアルコールと思われるがちですが、依存度ではタバコの方が高く、違法薬物並みとされます。

し

歯周病に白内障
メタボ、ED
骨粗しょう症
ぜんぶ喫煙、原因に



タバコの害は、肺がんを筆頭とする肺の病気で知られますが、血流を悪くするなどの影響で、多くの病氣や不調を引き起こします。

こ

これも増えたな
シミ、シワ、白髪…
スモーカーズフェイスは
10歳老け見え

タバコは老化を早めるため、10歳老けて見えるという研究が。他にも歯が黄ばむなどの特徴を「スモーカーズフェイス」と言います。

な

なんだか増えたな
咳、たん、息切れ…
タバコの害の
お出ましですよ



「年のせい」と思いがちですが、咳、たん、息切れは典型的なタバコの害。肺機能の低下によるもので、喫煙者に特有の症状です。

う

運動が楽、頭が冴える
悪酔いしないしメシうまい
禁煙したら
いいこといっっぱい

タバコをやめると健康になり、害を実感した、とは禁煙成功者の証言。身近な人にも成功談を聞き、モチベーションを高めましょう。

か

「完全禁煙!」
目標高過ぎ
まず半減が
成功のコツ



いきなり一切吸うのをやめるのが、実は失敗の元。ニコチンパッチなどを併用しながら、徐々に減らすのが成功のコツです。

た

たばこに毎日500円
30年なら500万超え
アレもコレも買ったなあ…
(今からでも!)

毎日少しの出費なので気づきにくいですが、実は大きな出費となることを自覚するのも禁煙の第一歩です。

ま

周りが吸い込む
「副流煙」
吸うあなたより
被害甚大



タバコから立ちのぼる煙で、周囲の健康を害する「副流煙」。実は、喫煙者の吸う煙より有害物質が多く、発がん性物質では数十倍にも。

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています!



安全・安心の
取り組みに
ついて



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから



ルネサンス施設