

禁煙10年で循環器
(脳卒中、心筋梗塞)
のリスク消失

禁煙後
20分

血圧や脈拍が正常化する

12時間

血液中の一酸化炭素濃度が正常になる

2~3
週間

心機能が改善する。肺機能が回復する

1~9
カ月

咳、息切れ、疲れやすさが改善される

冠動脈: 心臓の血管

1年: 冠動脈疾患の
リスクが半減する

1年

5年: 脳卒中のリスクが
非喫煙者と同じレベルになる

5年

10年

10年: 冠動脈疾患のリスクが
非喫煙者と同じレベルに

15年

15年: 肺がん死亡率が喫煙者の半分、
口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、
子宮頸がん、膵臓がんのリスクが低下する

10~15年以上
生きる予定が
あるのなら...