



血圧チェックで
健康経営!

タバコの煙を避けて血圧を下げよう!!

～知っておきたいタバコの煙と血圧の深い関係～

タバコに含まれる「ニコチン」は、血管を収縮させ血圧を上昇させます。
また、脈拍が速くなり、血管の弾力や血管内部の修復機能が低下し、脳卒中・心筋梗塞のリスクが高まります。

禁煙をすると、血圧や体の循環機能にうれしい効果があらわれます!

血圧や脈拍の正常化

禁煙後20分で血圧や脈拍は正常化します。



心臓や肺の機能の回復

禁煙後2～3週間で心臓や肺の機能は回復します。スタミナ向上で運動のパフォーマンスもUP!

心筋梗塞などのリスク低減

禁煙後1年で冠動脈疾患のリスクが半減します!



ニコチンは無色で、においはほとんどありません!
有害物質は換気扇の下でも空気中に漂います。
また、髪や服に45分ほど残ります。



自分やまわりの人へ禁煙のプレゼントを考えてみませんか?