

タバコ

吸れない人と
比べる



あなたの寿命は -----



1日20本を
吸い続けると

6年短くなる



タバコ1本吸
えば

6分縮まっています

- ヘビースモーカーは脳の老化が早い
脳血流は、タバコを吸うと1分間で10cc少なく流れるから
- タバコ2本で、1日のビタミンCが全て失われる。
1日20本吸う人は、レモンを10個食べないといけない。
- タバコ1本吸うには、24量の広い所で吸って下さい。
ビル管理法で定められてる浮遊粉じん濃度は1㎡で0.15mg
タバコ1本から15mgでるのだから。
- 女性がタバコを吸うと、早産、未熟児出産は5人に1人。

今、タバコをやめる
ことができるなら

1週間~数ヶ月で――



肺の中の酵素
の働きが
回復します

1年で――



咳やタンなど
がへります

肺の機能が
回復します

10年で――



肺ガンの
危険率が
1/4に減ります

やめた 吸わない