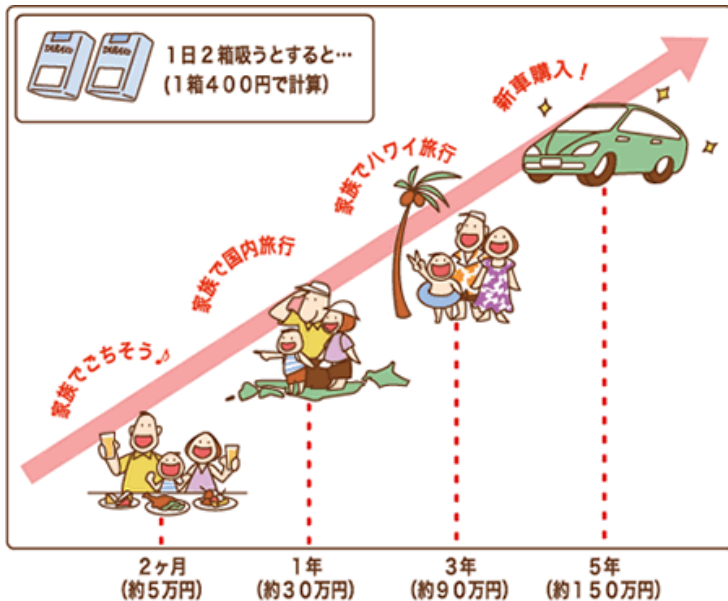


# 禁煙へのお誘い

良いことが、こんなにあります

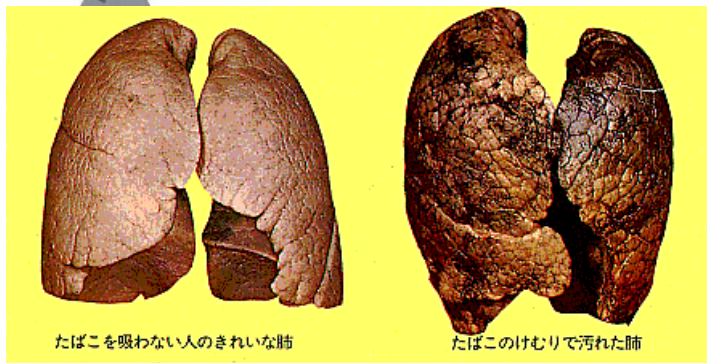


### 禁煙の効果

20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚、嗅覚が回復し始める
2週間~3か月	循環機能が改善。歩行が楽になる
1~9か月	咳、疲労、息切れが改善する
5年	肺がんのリスクが半分減る
10年	肺がんのリスクが非喫煙者と同等になる



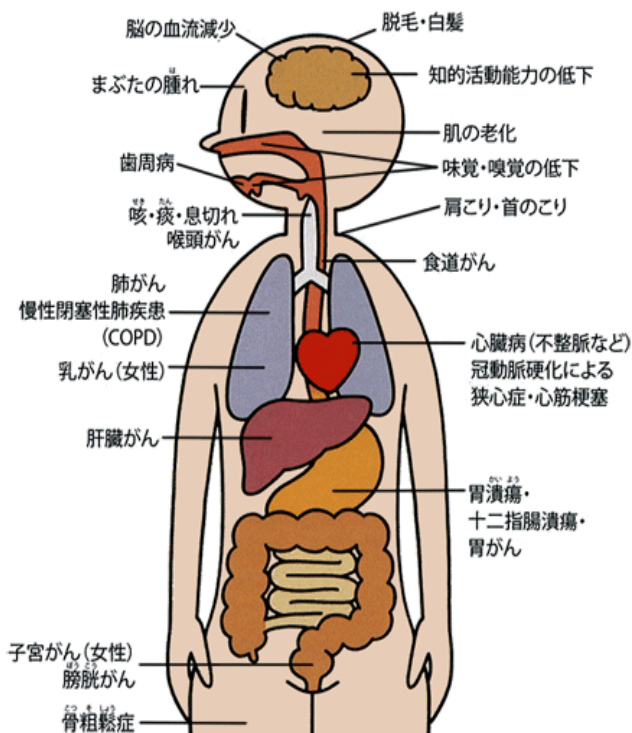
タバコの害は、こんなにいっぱい...



ストレスが溜まらず、  
お金がかからず、  
楽な禁煙法.....お教えします

**ご自分の脳を洗脳しましょう!**

どうしても吸いたくなったら  
吸ってもいいことにしよう!  
でも、もう少し吸うのを  
ガマンしてみよう!



京都市城南診療所