



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。

# 「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  
ずくっと手ごわい  
「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、多くの病気を引き起こします。

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