

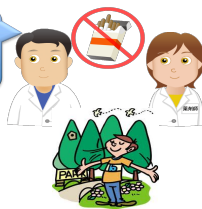
実感できる禁煙の効果



衣服や部屋がタバコ臭くなくなった。受動喫煙も無くなった。



胃の調子が良くなり、食欲が出てきた。



咳や痰が止まった。呼吸がラクになった。



肩こりがラクになった。



目覚めが爽やかになった。



カラオケで声がよく出るようになった。



口臭がしなくなった。



肌の調子が良くなった。

①禁煙できて良かった事を思い浮かべてみて下さい。

②毎日毎日の禁煙を今日1日できたと思って下さい。



③禁煙できている事に自信を持って下さい。



④タバコの害について自分なりのイメージを持って下さい。



非喫煙者の
きれいな肺

タバコで
汚れた肺

⑤禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべて下さい。

⑥「1本くらいは大丈夫」は落とし穴です。

気をつけましょう。



目に見える・実感できる効果というのはまだ感じられないかもしれませんが、あなたの身体の中では確実に良い変化が出てきています。
一緒に続けていきましょう！！



本日の担当薬剤師