

あなたの禁煙チャレンジ、応援します！！



◆禁煙支援サイトのご紹介

以下のサイトでは禁煙をめざすあなたを応援しています。

【ニコチネル】：<http://www.nicotinell.jp/>

【ニコレット禁煙支援サイト】：<http://www.nicorette-j.com/shientai/>

【ニコレット禁煙チャンネル】：

<http://www.nicorette-j.com/programme/kinen-ch.html>

【すぐ禁煙.jp/ファイザー】：<http://www.sugu-kinen.jp/>



◆愛知県 禁煙サポーターズ

保険で禁煙治療が受けられる医療機関を検索できます。

禁煙サポーターズ

愛知県

検索

Click!!

<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

「禁煙を続けるコツ」

禁煙を続けるには、本人の意志も大切ですが、それ以上に、**禁煙を続けられるような環境を整えることが重要です**。家族や周囲のかたの協力や励ましも継続の力となりますので、「今日から禁煙する！！」と宣言してから始めましょう。

◆禁煙開始日の決定

禁煙を成功させるには、「いつから開始するか」を設定することも大切です。

- ・自分のペースで生活ができる休日
- ・自分の誕生日や家族の記念日
- ・年始や新年度など、新しいシーズンの始まり

禁煙開始年月日

年

月

日



◆禁煙事前準備

1. 周囲の人に禁煙することを伝えましょう
2. 自分の喫煙習慣を変えましょう
(例) タバコの買い置きをしない
タバコを吸う前に深呼吸をする・冷たい水を飲む・3分間時計をみて待つ
何時にタバコを吸ったかを記録する。・・・など

◆禁煙前日準備

1. 禁煙の目的や自分へのごほうびを考えてみましょう
2. タバコ・ライター・灰皿を処分しましょう
3. 禁煙補助剤を使用する場合は、薬を用意しましょう
4. いつもより早く寝るようにしましょう

禁煙の目的・・・・・・・・

禁煙が達成できたら（自分へのごほうび）・・・・・・・・



◆禁煙後の離脱症状とは

離脱症状とは、禁煙の開始後に身体に現れる、ニコチン切れの症状のことをいいます。

主なニコチンの離脱症状

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 1. とてもタバコが吸いたい | 5. 集中できない |
| 2. 気分が落ち込む | 6. 落ち着かない |
| 3. イライラ・欲求不満・怒りのいずれかを 感じる | 7. 食欲が増す |
| 4. 不安を感じる | 8. 寝つきが悪い |
| | 9. 眠っても途中で目が覚める |

『タバコが吸いたい!』と感じたときには、次の「吸いたくなったときの対処法」を参考にしてください。

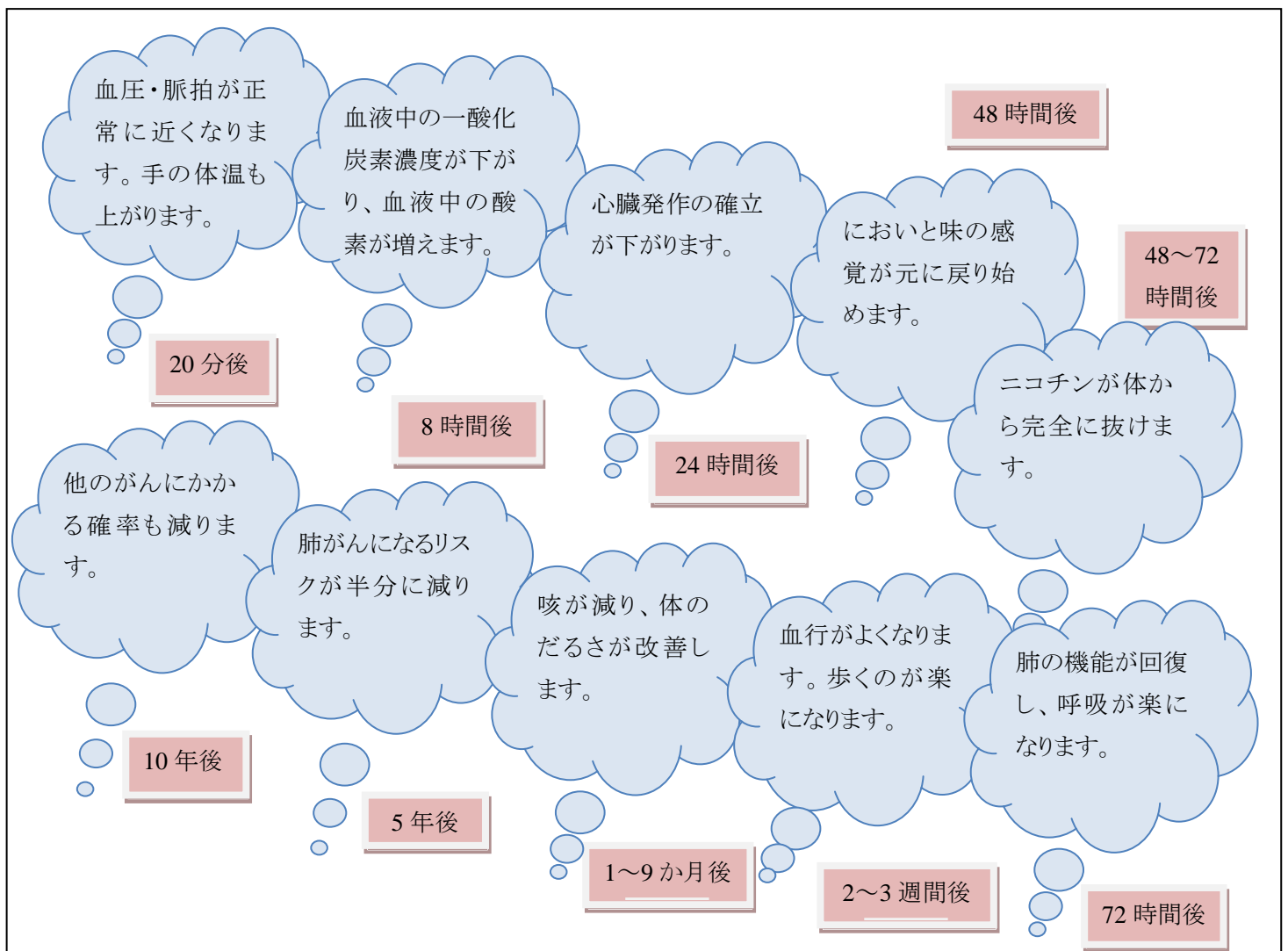
◆吸いたくなかったときの対処法

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| ☆ | 冷たい水や熱いお茶をのむ | ☆ | 深呼吸をする |
| ☆ | ペン先で手のひらを押ししたり、耳たぶを爪の先で押さえたりして、刺激で気を紛らわす | ☆ | 飲み会やタバコの煙の多い場所を避ける |
| ☆ | 歯をみがく | ☆ | シャワーを浴びる |
| ☆ | 散歩・軽い運動をする | ☆ | 部屋の片づけをする |
| ☆ | 好きな音楽を聴く | ☆ | 趣味に没頭する |
| ☆ | | ☆ | |
| ☆ | | ☆ | |

自分なりの対処法を考えて記入しましょう。



◆禁煙後の体の変化



「American Lung Association のパンフレット」より

Q and A : 禁煙後1~2週によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : 職場や家族に喫煙者がいるため、自分も吸ってしまうのではないかと心配です。

A : 周囲の人に禁煙宣言をして、協力を求めましょう。また、禁煙が落ち着くまでの間、自分の目の前で喫煙しないようにお願いしましょう。

- Q : お酒の席で吸ってしまいそうです。

A : 禁煙が落ち着くまでの間、できるだけ飲みに行かないようにしましょう。どうしても断れない時は、飲み始める前に禁煙中であることを伝える、喫煙者から離れた席に座る、吸いたくなったら水や氷を口にするなどの方法があります。



- Q : 仕事が忙しくなってくると、イライラして吸ってしまいそうになります。

A : 禁煙が落ち着くまで、できる  だけ仕事が多くなりすぎないように調節しましょう。



- Q : 禁煙してからイライラして落ち着かないのですが・・・

A : イライラする時にはまず深呼吸してください。それからストレッチなど、軽く体を動かしてみることもお勧めです。



Q and A : 禁煙後3~4週によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : いつまで禁煙が続けられるか不安です。

A : 今日一日だけでも禁煙しようと考えたと気持ちが楽になります。今日まで禁煙を続けてきたことに自信を持って下さい。



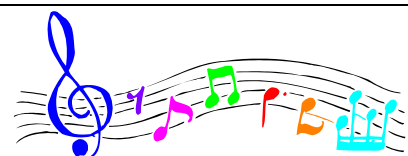
- Q : まだタバコを吸いたい時があります。

A : 禁煙して1ヶ月が過ぎても吸いたい気持ちは残ります。でも、禁煙当初のような強い気持ちはないはずで、時間が経てば吸いたい気持ちは落ちついてきますので、それまでの間、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、水を飲んだりして我慢しましょう。



◆吸いたくなかったときの対処法

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| ☆ | 冷たい水や熱いお茶をのむ | ☆ | 深呼吸をする |
| ☆ | ペン先で手のひらを押ししたり、耳たぶを爪の先で押さえたりして、刺激で気を紛らわす | ☆ | シャワーを浴びる |
| ☆ | 歯をみがく | ☆ | 飲み会やタバコの煙の多い場所を避ける |
| ☆ | 散歩・軽い運動をする | ☆ | 部屋の片づけをする |
| ☆ | 好きな音楽を聴く | ☆ | 趣味に没頭する |
| ☆ | | ☆ | |
| ☆ | | ☆ | |



Q and A : 禁煙後5~6週 によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : まだタバコを吸いたい時があります。

A : 禁煙して1ヶ月が過ぎても吸いたい気持ちは残ります。でも、禁煙当初のような強い気持ちはないはず。時間が経てば吸いたい気持ちは落ちついてきますので、それまでの間、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、水を飲んだりして我慢しましょう。



- Q : この時期、どのような禁煙効果があらわれますか。

A : 下のチェックリストで禁煙効果を確認してみましょう。

禁煙効果のチェックリスト

- せきやたんが止まった
- 呼吸がらくになった
- 目覚めがさわやかになった
- 肩こりがなくなった
- 食べ物の味がよくわかり、おいしく感じる
- 肌の調子がよくなった
- 胃の調子がよくなり、食欲が出できた
- 口臭がしなくなった
- 歯をみがく時、吐き気がするのがなくなった
- カラオケで声がよく出るようになった
- ちょっとくらい走っても息切れしなくなった
- 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった
- こづかいが減らなくてもすむようになった
- やればできるという自信がついた
- 他人に不快感を与える心配がなくなった



Q and A : 禁煙後7~8週によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : 体重が増えてきたのが気になります。

A : 禁煙をすると、食欲が増したり、胃腸の調子がよくなったり、味覚が改善されて、ついつい食べ過ぎてしまいます。禁煙すると体重が平均2~3kg程度増えます。禁煙を続ける自信が出てきたら、食事と運動で徐々に体重を減らしましょう。

禁煙による体重の増加

●禁煙後の体重変化について調べた国内外の研究より、次のことが分かっています。

1. 禁煙者の約80%に体重増加がみられる。
2. 体重増加の平均は2kg前後
3. 禁煙後、体重の著名な増加（欧米の研究では9.2kg以上、わが国の研究では6kg以上）がみられる割合はわずかに3%前後



●このように、禁煙後の体重の増加はそれほど大きなものではなく、禁煙による健康改善効果は期待できます。

厚生労働省テキストより

Q and A : 禁煙後9~10週 によく寄せられる質問にお答えします。

● Q : 禁煙ができたので、1本ぐらいならタバコを吸ってもいいですか。

A : 1本吸っただけでも逆戻りすることがあります。今までの努力を振り返り、1本でも吸ったら努力が無駄になると考えましょう。

「禁煙達成」のゴールまであと一歩です。



禁煙継続のためのポイント

1. 油断は禁物です。「1本ぐらいなら・・・」と1回でも吸ってしまうと逆戻りしてしまいます。これまでの努力や苦勞、応援してくれた周囲の人たちを思い出しましょう。
2. ここまで禁煙を続けてきたことに自信を持ちましょう。
3. 禁煙をしようと思った時の目的を思い出し、禁煙の効果を実感しましょう。

参考文献：「禁煙治療のための標準手順書 第3版」
行動科学—健康づくりのための理論と応用 南江堂 2003

禁煙相談、承ります。

お気軽にご相談ください。

あすか薬局

名古屋市名東区本郷 2-63

052-769-1171



2012.11.02 改訂