



禁煙にチャレンジ!



ステップ1 ~禁煙にむけて準備をしよう~

★たばこの害を再確認し、
禁煙への気持ちを高めよう

★禁煙する理由を確認しよう

例えば・・・ 職場が禁煙になったから
子どもが生まれるから
たばこ代がもったいないから
体調が悪いから など

★禁煙開始日を決めよう

ポイント

- ①仕事など忙しい時期は避ける
- ②宴会シーズンをはずす
- ③記念日など
特別な意味のある日を選ぶ



★禁煙のための環境をつくろう

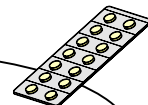
環境づくりのヒント

- ①たばこの買い置きをやめる
- ②灰皿・ライター・たばこを片付ける
- ③身近な人に禁煙宣言をしておく
(ひそかに始めたい人はこの限りではない)
- ④仲間を見つける
- ⑤たばこを吸わない時間の過ごし方を
考えておく

★自分に合った禁煙の方法を選ぼう

- ・自分の力で頑張る
- ・ニコチンガム・ニコチンパッチなどの
禁煙補助剤を利用する
- ・禁煙外来を受診する

ニコチン依存者向け。
使用法は医師や薬剤師の
指導を受けましょう。



ステップ2 ~禁煙スタート!~

★禁断症状を乗り切ろう

乗り切るコツ

- ①禁煙開始1~2週間は喫煙したい衝動や
イライラ感などの禁断症状がでることを
あらかじめ認識し、心の準備をしておく
- ②深呼吸をする
- ③代償行動をとる
アメやガムの利用や冷たい水を飲む、歯を
磨く、体を動かしたりフレッシュするなど

★再喫煙の誘惑に打ち勝とう

吸いたいときの対処法

- ① 喫煙と結びつく行動や
環境に身をおくことを避ける
- ②代償行動をとる



ステップ3 ~禁煙生活を続けよう~

継続のコツ

- ①たばこの害や禁煙の理由、これまでの努力を思い出す
- ②禁煙してよかったことを考える
- ③禁煙できた自分をほめ、自信をもつ
- ④力まず楽な気持ちで続ける
- ⑤まわりの人に禁煙を勧める
- ⑥失敗しても落ち込まず、今回の経験を生かし再チャレンジ!





禁煙はこんなにいいこといっぱい！

禁煙の効果

直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



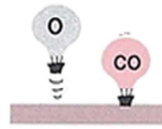
20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



1年後

肺機能の改善がみられる
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

<厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより>

禁煙には周囲のサポートも重要です。身近な人が禁煙にチャレンジしていたら、応援しましょう！



禁煙治療が保険診療で行える医療機関も増えてきました。一度、かかりつけ医にご相談ください。

