

禁煙してみようかな？

と思ったら…



ポイントは3つ



- ① 禁煙のきっかけをつくる
- ② 自分にあった方法を選んで、いざチャレンジ！
- ③ あきらめずに何度もチャレンジ！

いざ、スタート!!

① 禁煙のきっかけをつくろう！

*その1. 禁煙開始日を決めよう！

- ・ 仕事があまり忙しくない時期を選ぶ
- ・ 歓送迎会などの宴会シーズンをはずす
- ・ 自分や家族の誕生日など特別な日を選ぶ



離脱症状が強く出そうな人は、比較的時間に余裕のある週末がいいでしょう！
「だんだん減らす」より「きっぱりやめる」ことをおすすめします。そのほうが結果的に楽だからです。

*その2. 禁煙の理由を確認しよう！

- 健康に悪いから
- 現在、体調がすぐれないから
- 何となく肩身が狭くなってきたから
- 家族にすすめられたから
- 周囲にも迷惑をかけるから
- 子どもが生まれるから
- タバコ代がもったいないから



これ大事！

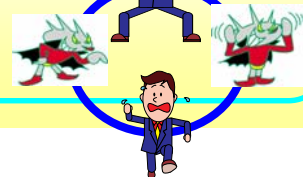


…あなたは、どんな理由で禁煙しますか？

～タバコが吸いたくなる訳～
それは…ニコチンのせい。血液中のニコチンは、30分～1時間で喫煙時の半分に！これが慣れ親しんだレベル以下になると、体はニコチンを要求し、イライラ、集中力低下など離脱症状が現れます。いわば禁煙者の毎日は、たばこの離脱症状と追いかっこしているようなものです。

*その3. 禁煙の決意をみんなに公表しよう！

*その4. たばこ、ライター、灰皿を片付けよう！

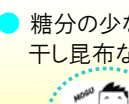


② 自分にあった方法を選んで、いざチャレンジ！

*離脱症状を上手に乗り切ろう！

たばこが吸いたくなったら…まずはこんな方法を試してみよう!!

- 深呼吸をする
- 冷たい水やお茶を飲む
- 歯を磨く
- 糖分の少ないガムや干し昆布などを噛む
- 散歩や体操などの軽い運動をする
- シャワーを浴びる



*他にも…ニコチン代替療法があります！

いずれも禁煙に伴う離脱症状を和らげ、楽に禁煙ができる禁煙補助薬です。

☆ニコチンガム… 薬局や薬店で購入できます。参考) 1箱24個入り約2,100円

☆ニコチンパッチ… 医師の診断を受け医療機関からの処方が必要です。参考) 3か月間の治療費の目安 約12,000円 (※注) 医療機関により異なります。

※市内には、36人の禁煙相談医がいます。また、15ヶ所の医療機関で保険適用の禁煙外来を実施しています。

● とにかく1分我慢！意外と「吸いたい」衝動はスーッと引いていくものです。

離脱症状は健康回復の証！

ニコチンが体から抜け出すためのサイン。
禁煙後3日以内にピークを迎え、おおむね1週間、長くて2～3週間で消失します。人によって出てくる症状やその程度は様々。この時期を乗り切れば、禁煙は半分以上成功したようなもの。頑張ってください!!

③ あきらめずに何度もチャレンジ！

*小さな目標を毎日持ちましょう！

～「今日1日吸わない」という気楽な気持ちで～

*もし上手いかなかったとしてもあきらめない

～失敗は成功のもと～

多くの人は、成功までに少なくとも3～4回のチャレンジを経験しています。大切なことは、あきらめずにチャレンジし続けることです！

