

# 今日からスタート禁煙生活

喫煙習慣が長ければ長いほど、禁煙実行までにはさまざまな苦労や障害が伴います。まず禁煙する仲間や周囲に励ましてくれる人を見つけましょう。周囲の温かい強力こそが必要なのです。そして失敗しても何回でもチャレンジしましょう！

## ■ 誰でもたばこはやめられます

下図の日常生活の9つのポイントと、禁煙サポートグッズのニコチンパッチとニコチンガム、そして周囲からの応援、の3つ条件が揃うと、禁煙の成功率はぐっと高まります。専門家の支援などを得て、思いきって禁煙しましょう。

### 1 冷たい水(または氷、熱いお茶) 吸いたくなった時に口にふくむ



### 2 痛みや刺激をあたえる



ボールペンなどでからだのどこかを少し強く刺激して気を紛らわせます。

### 3 禁煙グッズを使う

昆布や歯ブラシなどの刺激で口寂しさを紛らわせます。



### 4 からだを動かす

散歩、深呼吸、掃除、貧乏ゆすり、洗濯など。



### 5 深呼吸とリラックス法を身につける

深呼吸は新陳代謝を促進させます。



### 6 野菜を多くとる

体内にニコチンがなくなると胃腸が動きを回復し、空腹を感じるようになります。禁煙太りを防ぐためにも野菜をとりましょう。



### 7 お酒の席に気をつける

やむを得ず出席する場合には、非喫煙者の隣に座る、アルコールのほかに氷水などを準備して吸いたくなったら飲む、禁煙中であることを宣言する、などして何とか乗り切りましょう。



### 8 たばこの煙を避ける

副流煙にもニコチンが含まれています。ニコチンの記憶を呼び起こさないためにも煙からは遠ざかりましょう。



### 9 禁煙する時間をのばしていく

「1分間だけたばこを吸うのを先にのぼそう」と自分に言い聞かせます。吸いたい気持ちは1～3分で消えていきます。



## ■ 禁煙の強い味方 ニコチンパッチとニコチンガム

ニコチンパッチとニコチンガムは「ニコチン切れ」の症状を軽くし、禁煙をしやすくします。ニコチンガムは薬店で購入できますが、ニコチンパッチは医師の処方箋が必要ですので、専門医をたずねてみましょう。また、近くの保健センターでも情報を提供してくれるので相談してみましょう。



※ニコチンパッチはニコチンガムよりも安全性が高く効果的ですので、1日20本以上吸う人にはおすすです。

※インターネットの「禁煙マラソン」は禁煙する人をさまざまな方法で支援しています。 <http://kinen-marathon.jp/>  
禁煙マラソンは1997年から非営利で禁煙をお手伝いしてきました。禁煙がなかなか始められない・禁煙を始めたけど続かない・挫折してしまう方。ぜひ禁煙マラソンに登録ください。

## 禁煙は 健康づくりの 第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会