

今すぐにでも禁煙しようと思っている人へ

(厚生労働省の資料 一部改編)

▶禁煙開始日の決め方。

禁煙を思い立ったら、今日からでもすぐにタバコがやめられると考えがちですが、実際はそう甘いものではありません。最低1～2週間程度の禁煙準備期間を設け、そのうえで禁煙を始める日を具体的に決めましょう。

- ▶仕事が一段落した時で、あまりストレスがなく、時間にゆとりのある時。
- ▶盆休みや正月休みなど、禁煙開始日の前後を休みにできる時。
- ▶自分や家族の誕生日、結婚記念日、年始めなど、自分にとって特別な意味がある日。

▶禁煙する理由を確認しましょう。

禁煙を成功させるには、自分の禁煙への意欲を高めることが大切です。禁煙したいと思う理由を3つ選んで書きとめ、毎晩寝る前に10回繰り返して読み、禁煙への意欲を高めましょう。今後、禁煙への意志がくじけそうになった時も、この理由を思い出してください。

私が禁煙したいと思う主な理由

1.

2.

3.

▶自分の喫煙行動を観察しましょう。

これまで、あまり意識せずに吸い続けてきた長年の喫煙習慣。これを注意深く観察すると、自分の喫煙パターンがよくわかり、禁煙するのに大変参考になります。(1)吸った時間、(2)吸った時の状況や気分、(3)吸いたいと感じた程度、の3点について、特においしいと感じた時間をチェックしましょう。自分がどのような状況下でタバコを吸うのかがわかります。自分がいかに惰性で、毎日多くのタバコを吸っているか、・・・また、喫煙行動を記録すると、タバコを意識して吸うようになり、それだけタバコの本数が減るという意外な効果もあります。

▶禁煙に向けての15のヒント

1. タバコの銘柄を、おいしくないと感じる銘柄やニコチンの少ない銘柄に変える。ただし、ニコチンの少ない銘柄に変えた場合、本数が増えることがあるので注意する。
2. タバコを吸う時に、タバコを持つ手やくわえる口の位置を変えたり、ライターをやめてマッチを使う。
3. タバコを吸う時間や場所を段階的に制限していく。
4. タバコがどうしても吸いたくなる場所や時間をチェックする。
5. 家族や友人、職場の同僚の中から、一緒に禁煙を始める仲間を見つける。
6. 家族や友人など周囲の人に、禁煙することを伝え、協力してもらう。
7. タバコをやめてもストレスがたまらないように、タバコに変わるストレス対処法(リラクゼーション法など)を身につける。
8. タバコが吸いたくなくなってもすぐには吸わないで、3分間がまんする。その間、吸いたくてどうしようもない場合は、深呼吸などタバコの代わりになるものを見つけて実践してみる。
9. 禁煙したことのある人は、失敗した理由を思い出し、今回の参考にする。
10. タバコの買い置きはしない。また、タバコを持ち歩かないように心がけ、自由にタバコの吸えない環境を作りだす。
11. 禁煙開始日が近づいてきたら、灰皿をタバコの吸いがらでいっぱいにし、その光景とニオイが非常に不快であることを確認する。
12. 禁煙開始日の前日に、残っているタバコやライター、灰皿などをすべて処分する。
13. タバコの本数を極端に減らしたり、完全に禁煙すると、人によっては離脱症状(禁断症状)が出ることを、あらかじめ承認しておく。
14. 喫煙再開の多くは、タバコの離脱症状が出現し、まだ身体がニコチンに依存している禁煙後1~2週間に始まることを、あらかじめ認識しておく。
15. 生涯二度とタバコは吸わないと考え、精神的に大きな負担になるので、今日一日だけは吸わないでおこうと、軽い気持ちでチャレンジする。



禁煙することは、自分も含めて、まわりのみんなが健康になるメリットがあります。禁煙することがストレスにならないよう、今日一日だけは・・・と軽い気持ちでチャレンジしてみましよう