

禁煙を始めようと思っている皆様へ 健康支援センターから 「応援メッセージ」をお届けします。

一度禁煙に失敗して諦めてしまっている方いらっしゃいませんか？ 平均3～4回のチャレンジで生涯禁煙者になることが報告されています。経験を積むほどうまくいきます。何度でもチャレンジしてみてください。いつかきっと成功する日が来ます。

自分の健康のために、そして家族の健康のために、頑張って禁煙してください。

喫煙者の皆さん、煙草をやめると良いことがいっぱいありますよ。

応援しております。

禁煙成功のためのヒント

●喫煙と結びついている生活パターンを変えましょう。

- ♥洗顔、歯磨き、朝食など、朝一番の行動の順序を変える。
- ♥食後早めに席を立つ。
- ♥コーヒーやアルコールを控える。
- ♥ストレスを溜めないようにする。

●喫煙のきっかけとなる環境を改善しましょう。

- ♥タバコやライターを処分する。
- ♥タバコの煙に近寄らない。
- ♥タバコを吸っている人、タバコを買える場所に近寄らない。

●吸いたくなったら代わりとなる行動をしましょう。

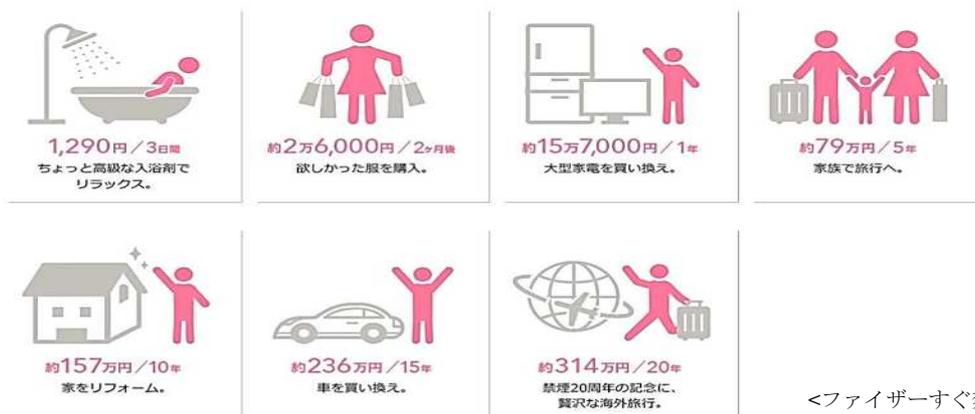
- ♥深呼吸。 ♥ガムをかむ。 ♥歯磨きをする。
- ♥水を飲む。
- ♥散歩や体操、掃除をするなど、体を動かす。



●禁煙を続けて良かったこと

- ◇目覚めがさわやかになる
- ◇肌の調子良くなる
- ◇口臭がなくなる
- ◇禁煙を続けることで、タバコでダメージを受けた体も健康に近づいていく
- ◇食べ物を美味しく感じるようになる
- ◇お金が貯まる

禁煙すると、これだけ貯金できる！



<ファイザーすぐ禁煙より抜粋>

服薬開始からの経過と対処法

禁煙開始日を決めて、周囲の人へ禁煙チャレンジする宣言をしましょう。

服薬開始 1~2 週間

～一番つらい時期は禁煙開始 1 週間です～

禁煙して

- **6時間後** → イライラなどが、あらわれます。
- **12時間~24時間後** → たばこが本当に欲しくなります。
(体内に溜まった有害な一酸化炭素濃度が低下してきます。)
- **1週間まで** → たばこを吸いたい欲求が最も強くなり、ニコチン離脱症状の、軽い頭痛、肩こり、眠気、精神集中障害、などが現れます。

このつらい時期は、

- 深呼吸
- 水を飲む
- カロリーの少ないガムなどを口にする
- 歯を磨く

で、気分転換を図り、今日1日は吸わない！という気楽な気持ちで乗り切ります。

最初の3日間は、成否の分岐点です。どう乗り越えるか、事前に方法を決めておきます。

「絶対禁煙できる」と自分を励まします。

1 週間すると…

溜まっていた痰が出てきます。胃腸の働きも良くなり、食事が美味しくなります。

腹八分目、野菜をたっぷりとって、バランス良い食生活や運動する習慣をつけます。

服薬開始 1~2 か月

- 食事が楽しくなり、体重が増えてくる事があります。
- 血行がよくなり、顔色が良くなります。
- 肺の機能も正常になり、呼吸が楽になります。
- 階段の上り下りやスポーツも楽になります。

時々吸いたくなる事があります。一本くらい吸っても大丈夫とつい吸ってしまうことがあるので要注意！

服薬開始 3 ヶ月

【禁煙治療完了】

禁煙が継続できるように、

- 一本くらい大丈夫！と思って吸わないようにしましょう。
- 喫煙の害を思い出し、禁煙による効果を考えてみましょう。

食後、ストレス、飲酒の席は喫煙誘惑シーンと考えましょう。