

# 禁煙チャレンジャーを応援してください

## ① 禁煙への挑戦を応援しています

禁煙は健康づくりそのものであり、我々は挑戦されている方を心から応援しています。



## ② 喫煙は再発しやすいもの



一般に禁煙は簡単に成功できるものではないと言われています。自力での禁煙の場合、一旦禁煙に成功する確率は1~2割程度です。一旦は禁煙に成功しても、その半数以上が後に再発しますので、最終的に自力で禁煙に成功する方は、数%程度と推測されます。喫煙は大変再発しやすいものです。

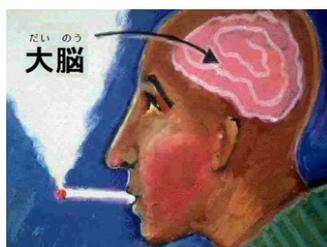
## ③ 禁煙挑戦者の脳の中

禁煙に挑戦したときには、ニコチン禁断症状が起こります。こんなときに、タバコや喫煙している人を見たり、タバコの臭いがしたりすると、脳には喫煙欲求や衝動がわくと言われています。禁煙が続いている方は相当頑張っておられることをご想像ください。



## ④ 再発は「1本だけ」から

喫煙はニコチンへの依存症です。依存症の特徴は、少し摂取するだけでそれが呼び水となり、簡単に再発をすることです。これはアルコールや薬物と同じ現象です。多くの禁煙挑戦者が一旦禁煙に成功した後、「1本だけなら大丈夫だろう」と吸ったタバコから再発しています。禁煙に挑戦している方がわずか1本の喫煙したとき、3ヵ月後には7~9割の方が元の状態に再発しています。再発後に大病を患った方もたくさんおられます。禁煙に挑戦している方に「1本くらいならよいではないか」とタバコを勧めるのは誤った態度です。



## ⑤ 周囲の皆さまへのお願いです

禁煙に挑戦された方の周囲で、タバコ吸いやすい「環境」を作らないよう、ご配慮いただけませんか。禁煙に勇気をもって挑戦されている方を温かく見守り、応援して下さることをお願い申し上げます。



- タバコを勧めないでください
- できれば目につくところに、タバコを置かないでください
- 「1本だけちょうだい」と言われても、断って励ましてください

## ⑥ よろしければ、あなた様も「禁煙を！」

あなた様が喫煙される場合、この機会に禁煙に挑戦されませんか。以下、成功しやすい禁煙方法です。

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
  - コーヒーや飲酒を控える
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
  - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
  - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
  - タバコを買っていた場所に行かない
  - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」
  - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 7) 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- 8) うまくいかなるときは、禁煙外来へ！

禁煙外来

検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱

