

酒席での対処法—禁煙継続のために—



① 禁煙開始、おめでとうございます！

禁煙を始められたことを心からお祝い申し上げます。禁煙に挑戦されるまでの様々な心の葛藤の変遷は一言では言い尽くせないものがあったと想像します。このパンフレットはあなたのすばらしい挑戦を応援するためのものです。



② 喫煙は再発しやすいもの

自力での禁煙に成功されている皆さまはおみごとです。一般に、禁煙成功は難しいことだと言われています。

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。喫煙は再発しやすいものです。



③ まず「正しい禁煙法」を知ろう

禁煙を始めると、特に3~7日間イライラなどの禁断症状が生まれます。しかし、代わりの行動をしてやり過ごしていきながら3~7日間が経てばひどいイライラはなくなっていきます。この3~7日間が禁断症状の最大のヤマです。その後は徐々に慣れていくと言われています。コツを以下に記載します。



(1) 吸いやすい「環境」を作らない

- 減らす・軽くする・加熱式への変更はNG
- タバコ・灰皿・関連グッズは捨てる
- 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「捨てる・買わない・もらわない」

(2) 吸いたくなったら「代わりの行動」

- 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき

(3) 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って歯みがき
- コーヒーや飲酒を控える

④ 禁煙再発の場面

禁煙外来での経験から、禁煙再発には共通した場面があります。イライラしたとき、時間が空いたとき、職場の喫煙などがありますが、最も数多く経験するのは、酒席・宴席での「1本だけ」です。



⑤ なぜ酒席・宴席で再発が多いのか

なぜ酒席や宴席での喫煙再発が多いのか、詳しいことは分かっていません。以下のようなことが推測されます。

- 通常は禁煙の職場や家庭でも、酒席・宴席では喫煙ができることが多い。
- 禁煙した後は快感物質の脳内ドパミンが欠乏している。気分を盛り上げさせる方法として、過去の喫煙した頃の経験を思い出しやすい。
- 酔うと、自己の抑制がとれる。
- 酔った勢いで、喫煙を勧める喫煙者がいる。

⑥ 酒席・宴席でのお勧め行動は？

最も再発が多く危ない酒席・宴席の場でどのように行動すればよいでしょうか。お勧めしている行動を記します。是非お試しください。



- お酒とは別に「氷水」等を注文し、吸いたくなったら氷水を飲む「氷水作戦」。
- タバコを吸わない人の近くに座る。
- トイレ等休憩に立って、気分を変える。
- 上司や先輩から勧められたタバコであってもきっぱり断る（禁煙経験を話して聞かせる）。
- 禁煙の飲食店を利用し、禁煙の宴会を企画する。

⑦ 禁煙継続のためには

「つい1本」を避けることが大切です。加熱式タバコへの変更も当然NGです。禁煙がうまくいかない場合には禁煙外来を受診されることをお勧めします。



くまもと
禁煙推進
フォーラム

製作：くまもと禁煙推進フォーラム
参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集