

# 禁煙を始めたばかりの方のために



## 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 禁煙開始は一気にいきましょう！

禁煙開始のコツは一気に始めることです。だんだん減らす方法は必ず失敗します。脳内のニコチン受容体の減少が得られないからです。



吸いたい気分がいつまでも消えず、最終的には禁煙そのものをあきらめる結果となります。喫煙は依存症です。アルコール依存症の治療において、だんだん飲酒量を減らしていく治療はありません。禁煙を始めるときには、決めた日からタバコ・灰皿・ライター・タバコ購入用のカードなど全部捨てましょう。

## ③ 3～7日目までの変化

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

- 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「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」

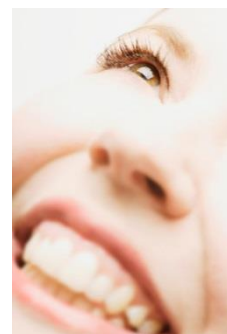
- 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき

(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てて歯みがき
- コーヒーや飲酒を控える
- 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど

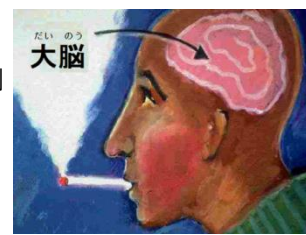
## ④ 1ヵ月までの変化

この頃は「慣れる」とは言っても、まだ再喫煙の不安感がたくさんある頃です。タバコを吸うリアルな夢を見ることもあります。よくタバコのことを思い出します。何かの合間、喫煙者を見たとき、喫煙場所、宴会時や食後の時間などです。身体的依存は取れてきますが、心理的依存が残るためです。対処法は、★吸いたい気分がわく行動や場所を避けること、★深呼吸や水・茶を飲むなどが役に立ちます。1ヵ月も経てば、体に良い変化がでてきます。せきやタンがなくなっていく、歯みがきをするときにオエーと言わなくなる、呼吸が楽になる、ご飯がおいしくなるなどです。周囲の方の目も「驚き」に変わってきたことでしょう。良い変化を楽しむことはとても重要です。



## ⑤ 1本だけおぼけ

禁煙に慣れてきても、時々吸いたい気分がわいてきます。当初は1日数回～数十回ですが、禁煙を続けるに従って徐々に減少していきます。吸いたい気分が続く時間は当初数十分ですが、これも減っていき最終的には数秒となっていきます。このとき気分任せに「1本だけならいいだろう、次からやめるから」と実際に喫煙をしてしまえば、ニコチンの身体的依存が始まり、再喫煙への道を逆戻りします。「1本だけおぼけ」と呼ばれる気分です。ここは、これまでの努力を生かすためにも、代わりの行動を続けてください。「1本だけおぼけ」は徐々に消えてなくなっていきます。



## ⑥ あなたの禁煙継続のために

禁煙継続のコツを記します：★体調がよくなっていることを実感しよう、★睡眠を十分に、★運動はお勧め、★人に禁煙を勧める、★酒席では十分注意を、★「つい1本」を絶対避ける、★薄味にしてよくかむ ※どうしてもうまいかないときには禁煙外来を受診されることをお勧めします。

