

# 自力禁煙の方法

自力禁煙は無料！  
いつからでも始められます

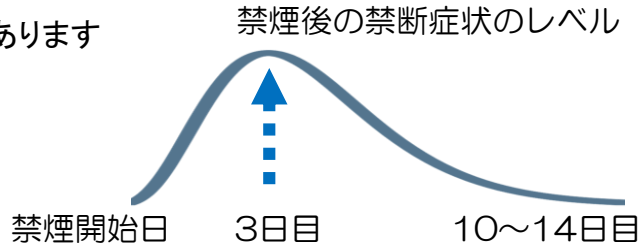


成功のためのポイントを知ると自己流よりも楽に禁煙できます

## ポイント① 禁断症状のピークを知る

禁煙後は離脱症状が出るのがよくあります

- タバコを吸いたい
- イライラ・ソワソワ
- 物足りなさ・口寂しさ
- 眠気や頭痛
- だるさ など



このような症状は概ね3~7日がピークです。ゆっくりと離脱症状は軽減していきます。この期間を1本も吸わずに乗り切ることができるかが重要ですが、3~7日間経てば離脱症状は軽くなること、その期間はこれまでのような生活ができなくても構わないと気楽に考えることです。

## ポイント② 成功しやすい方法を実践し、うまくいかないことを行わない

### 成功しやすい方法

- 1) 禁煙開始の日を決め一気に開始
- 2) 一定の離脱症状は覚悟する
- 3) 吸いやすい「行動」をしない
  - タバコを吸っていた場所に行くこと
  - コーヒーや飲酒、など
- 4) 喫煙のきっかけとなる「環境」を改善する
  - タバコやライター等を捨てる(見ない)
  - 買っていた場所に行かない(買わない)
  - 喫煙者に近づかない(もらわない)
- 5) 吸いたくなったら「代わりのこと」をする
  - 水やお茶を飲む ● 深呼吸をする
  - 運動や体操をする
  - 食後の欲求にはすぐに歯みがき (喫煙欲求時の甘いものはNGです)



以下の方法はうまくいきません  
今回はやめておきましょう

- 「軽いタバコ」にかえる
- 「徐々に本数を減らす」
- 「新型(加熱式)タバコ」にかえる
- うまく行き始めたときの油断「1本位なら」  
※わずか1本の喫煙で8割の人が再発します



### 【禁煙挑戦時の心構え】

- 1) 健康が一番と割り切りましょう
- 2) イライラしていても  
吸いたいままでも構いません  
(そのうち自然に改善していきます)
- 3) 時々わいてくる「吸いたい気分」に  
あなたが従う必要はありません

## ポイント③ 3~7日間が難しい・すぐ再発するなど自力禁煙が難しい方、より楽に禁煙したい方は、すぐ禁煙外来を受診しましょう

- 外来での禁煙治療には保険が適応されます:3カ月間で2万円弱(3割負担の場合)
- 禁煙外来の成功率は6~7割、自力禁煙よりずっと高い成功率です  
※途中で受診をやめると成功率は下がり、最後まで受診されると成功率が上がります
- 禁煙補助薬を使うので、禁断症状が軽く楽にやめられます

禁煙外来の検索はこちらから(QRコードもご利用ください)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

(ピンク☆印は日本禁煙学会 禁煙専門・認定指導者が在籍する施設です)

