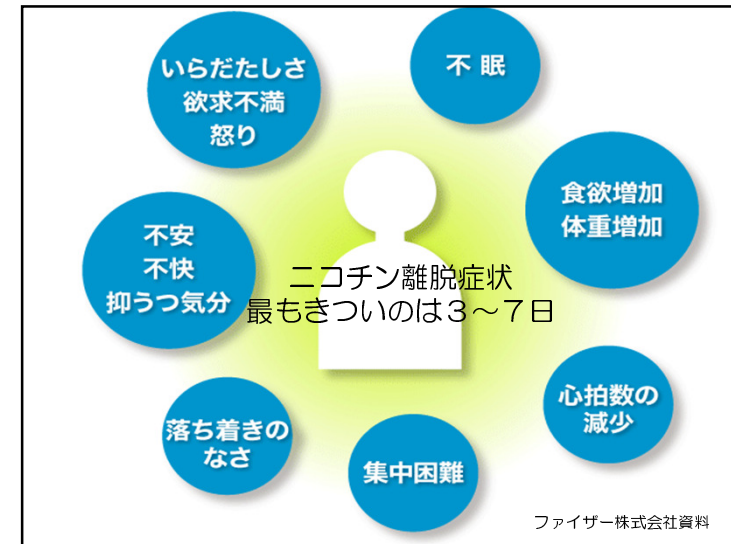


正しい（自力での）禁煙方法



1. 期日を決めて一気に禁煙を実行する
2. 一定の禁断症状を覚悟する
3. 吸いやすい「環境」を作らない
4. 吸いやすい「行動」を変える
5. 吸いたくなったら「代替りの行動」をする



タバコを吸いたくなってきたときの対応

- 吸いやすい「環境」を作らない
タバコ・ライター・灰皿など喫煙関連物の処分
タバコの煙や喫煙者には近づかない
タバコを買える場所に近づかない
- 吸いやすい「行動（生活パターン）」を変える
食後、仕事の休憩等、行動の順序・パターンを変える
食後は早めに席を立てて長めの歯みがき
喫煙を吸いたくなりやすいコーヒーやアルコールを控える
ストレス時や一人の時などの対処法を考えておく
- 代替りの行動をする
深呼吸や運動、歯をみがく
水・お茶・氷を口にする…（以上最もお勧め）
ガムや飴（カロリーのないもの）をくわえる
歯ブラシや爪ようじをくわえる（転倒しない状況で行うこと）



やってはいけない事

- 軽いタバコに変えること
- だんだん減らそうとすること
- 「1本くらいなら」と甘くみること
- 電子タバコやパイポでは吸うくせがとれない、電子タバコにはニコチンが含まれるものも報告されている

