

タバコを吸っているあなた！どのタイプ？



平成 23 年 12 月 (第一版)

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

《質問》 あなたはタバコをやめたいと思いますか？

- ・まったくやめたいと思わない → **タバコを愛する無関心タイプ**
- ・タバコをやめたいと思うことはあるが、やめられない → **踏ん切りがつかない関心タイプ**
- ・今すぐやめたい → **禁煙グッズが気になりはじめた準備OKタイプ**

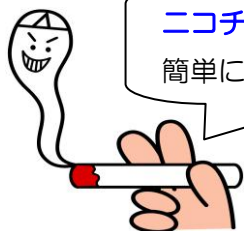
タバコを愛してやまない

無関心タイプのあなたへ

無関心タイプのあなたは、きっと「禁煙！」と言われることに、疑問や不満・怒りを持っていませんか？きっとタバコが体に悪いことは知っていても、あなたにとっては、なくてはならない大切なものなのでしょう！

このようなタバコを愛してやまないあなたにですが、どうしても伝えたい事が**2つ**あります。

1. 喫煙はニコチン依存症という病気です！
2. 病気(ニコチン依存症)は禁煙外来でなおせます！



ニコチン依存症に一度なると、
簡単には、やめられないぞ！

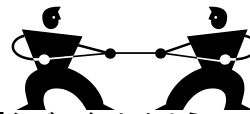
あなたが禁煙を考えたときには、ニコチン依存症をなおすよい方法があります。

タバコについて知りたくなったらぜひご相談下さい！

禁煙をしたいような、したくないような

関心タイプのあなたへ

関心タイプのあなたは、喫煙場所が減ってきたことや、周りの人が始めた禁煙が気になりながらも、禁煙の離脱症状に不安を感じたり、「ホッ」するような感覚を失ったりすることを、心配しているのではありませんか？



あなたの心は、「タバコをやめよう！」と思う気持ちと、「やっぱりやめたくない！」という気持ちが綱引きをしている状態です。

長年吸ってきたタバコをやめるのは勇気が必要ですが、禁煙をすると**メリットがいっぱい**ありますよ！

禁煙メリットの一例！

- ・喫煙場所を探さなくてよくなります
- ・健康になります ・家族から喜ばれます
- ・お金がたまります などなど

あなたの禁煙メリットは何でしょう？！

さらに、正しい禁煙の方法を知ると、離脱症状も少なく禁煙できます。

いますぐ禁煙を考えている

準備OKタイプのあなたへ

準備OKタイプのあなたは、すでに禁煙の具体的な方法を本やインターネットで調べたり、禁煙に成功した人から情報を得たりしていませんか？心の準備ができたら禁煙にチャレンジしてみましょう！

自力禁煙の場合はポイントがあります！

1. 期日を決めて一気に完全禁煙
2. 一定の禁断症状を覚悟する
3. 吸いやすい**「行動」**をやめる
4. 吸いやすい**「環境」**をつくらない
5. 吸いたくなったら**「代わりの行動」**をとる

裏面もチェック

絶対にやってはいけないこと！

1. 軽いタバコに変えること
2. だんだん減らそうとすること
3. 「1本くらいなら」と甘く見ること
4. 電子タバコに変えること です。

ご相談ください 自力禁煙が困難な場合は、**禁煙外来**

をお勧めします。禁煙外来の詳細は、内科外来にお問い合わせください。



禁煙を始めたあなたへ！

禁煙を始めて下さり、ありがとうございます！これからも禁煙を続けるためのポイント紹介！

吸いやすい「 行動 」に注意する	吸いたくなったら「 代わりの行動 」をとる	吸いやすい「 環境 」をつくらない
<ul style="list-style-type: none"> 朝一番 → すぐに歯磨き・洗顔 etc 食後 → すぐに歯磨き etc 仕事が終わった後 手持ち無沙汰のとき 暇なとき → 深呼吸や何か飲む etc お酒を飲んだとき → 氷水を初めから準備、トイレに立つ 喫煙しない人の隣に座る etc 車の運転中 → 初めから置かないのが一番 イライラしたとき 散歩しているとき 寝る前 → 「代わりの行動」 	<p><すぐにできる方法></p> <ul style="list-style-type: none"> 顔を洗う、歯をみがく、マウスウォッシュを使用する 深呼吸 冷たい水やお茶を飲む、氷を食べる 飴やガム(ノン・シュガーが良い) スティック野菜、昆布を食べる 体を動かす、大声で歌う 計算をする、ゲームをする タバコの害を調べる アロマなどの匂いをかぐ 仕事に没頭する、家事に没頭する <p><お金をかける方法></p> <ul style="list-style-type: none"> 洋服を買いに行く、美容院に行く、エステに行く タバコ代をそのまま毎日貯金をする やめた日数×400 円の物を買う 	<p>吸いやすい「環境」をつくらない</p> <ul style="list-style-type: none"> タバコ・ライター・喫煙に関連するものを捨てる タバコを買い場所に行かない 職場や家族に喫煙者がいる → 周囲に禁煙宣言して、できるだけ目の前で吸わないようにお願いします。 タバコ臭のついたものを洗濯しましょう → きれいな環境を整えると、吸いたい気持ちもコントロールできます パチンコ店などタバコ臭のする場に近寄らない お酒の席を控える → 禁煙開始後しばらくはお酒の席はひかえましょう。どうしても参加する場合は対策(深酒しない・氷や水の準備・周囲に禁煙宣言など)をたてましょう。 禁煙3原則は、「捨てる」「買わない」「もらわない」 3つとも守ることで、禁煙成功率大幅アップ！ 

1本だけおばけに要注意！

「1本だけおばけ」のうわさを聞いたことがありますか？1本だけおばけは、タバコをやめた人のことが大好きなおばけです。あなたのもとにもきつとやってきます。そして「**1本くらいなら吸ってもいいじゃないか！**」と誘ってきます。

本当に1本吸ってしまうと、あっという間にニコチン依存症に逆戻り！自分の意志ではコントロール出来なくなります。

「1本だけおばけ」の誘惑は長くは続きません！

おばけをやり過ごす対策(深呼吸・体を動かす・水や氷を口に入れる・歯磨き・ガムなど)を事前に用意しておきましょう

