



# レッツ・トライ **卒煙!**

楽に「**卒煙**」できる方法をお教えします!



今回は**禁煙**の具体的な方法をお伝えします。禁煙は苦しい、つらいと思いがちですが、禁煙の離脱症状はおよそ2週間。**最も苦しいのは禁煙を始めてから3日間**です。3日間の我慢で禁煙を勝ち取れます。ぜひトライしてみませんか?

## 卒煙のススメ① **自力卒煙の方法!**

- **きっぱり禁煙** 少しずつ本数を減らしていく方法や、軽いタバコに変えるのは失敗のもと。開始日を決めて、きっぱり卒煙しましょう! 愛用ライターや灰皿・タスポは捨てましょう。

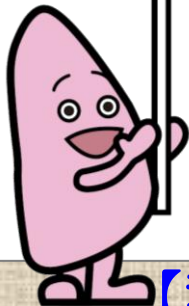
## 卒煙のススメ② **お薬を使う方法!**

- **楽に禁煙** 市販されているニコチンパッチや、禁煙外来で処方される飲み薬を使うことで、楽に卒煙することができます! ためしに一度使ってみませんか?

## 卒煙のススメ③ **3分我慢がコツ!**

- **約3分の我慢!** とっても吸いたいと感じる気持ちは、長く続いて3分です! 吸いたくなったら何か別の行動をとりましょう。  
(例)うがい、冷水を飲む、ミント系タブレットを食べる、歯磨き、マウスウォッシュ、ガム、週末の計画を考えるなど...

禁煙に挑戦する人を  
応援します!



禁煙達成するぞー!

### 【我慢する禁煙からは卒業!】

自力禁煙で禁煙が出来なかった方は、お薬で禁煙をはじめてみませんか? 自力禁煙より楽に禁煙できます!

**ぜひ禁煙外来へご相談ください!**

禁煙外来が気になったら、  
今すぐ検索!

熊本 禁煙

検索

