

## ～ 禁煙してみようかなと思っているあなたへ ～

つぎの気軽にできる禁煙の方法・コツを参考に、チャレンジしてみましょう♪♪

### ステップ1 たばこが持つ依存性を知ろう

禁煙を難しくさせているものは、次に挙げる二つの依存です。

● **ニコチンに対する習慣的依存**

ニコチンという強い依存性を持つ物質が、たばこの煙には含まれています。

● **喫煙習慣による心理・行動的依存**

たばこを吸うことが生活のなかに組み込まれている状態を指します。

例. 食後に条件反射のようにたばこを吸ってしまう

禁煙を成功させるためには、その意志の強さも大事ですが、**「依存症から抜け出す」**という意識も必要です。

### ステップ2 目的を持って禁煙しよう

なぜ禁煙するのか、**その理由を明確にし、紙に書いてみる**ことが成功のコツです。目的は前向きなものにしましょう。禁煙したときには、**いいことがたくさん**あります。

例. 出費が減る（1日に1箱300円の出費が減れば、1年では**109,500円**も出費が減ります！）

肌の調子よくなる

がんなどの生活習慣病にかかるリスクが減る

### ステップ3 環境を整えよう

禁煙を始める前に、**禁煙に適した環境**を整えるなど準備をしましょう。具体的な例をいくつか挙げます。

- たばこ・ライター・灰皿を捨てる。
- 禁煙したがっている仲間を見つける。
- 家族や周囲の人に協力を求めておく。
- たばこを吸いたくなったときの対処法を考えておく。  
（対処法の例は「ステップ4」で取り上げます。）
- たばこを吸わない時間の過ごし方や、たばこに代わるストレス発散方法を考えておく。



### ステップ4 誘惑に打ち勝とう

禁煙開始後には、さまざまな甘い誘惑が襲いかかってきます。まず大事なことは、**誘惑のありそうな場所に近づかない**ことです。その例をいくつかあげます。

- 列車やレストランなどでは、禁煙席を利用する。

周囲から流れてくるたばこの煙は、禁煙を失敗させる大きな原因のひとつです。

**煙の多い場所にはなるべく行かない**ようにしましょう。

同席する上司が喫煙者の場合など、煙の多い場所を避けられないこともあります。誘惑に負けそうになったときは、一度その場を離れて深呼吸してみましょう。

- 飲みには行かない

アルコールは、禁煙しようという**自制心を弱めます**。また、喫煙者と同席すれば、**煙による誘惑**があります。さらに、**たばこを勧められる**こともあるかもしれません。

やむを得ず飲み会の場に踏み込んでしまったときは、次のことに注意しましょう。

- ・ お酒を飲みすぎない。
- ・ たばこを吸わない人の隣に座る。

これらのことに気をつけても、例えばイライラしているときなど、**喫煙の衝動**に駆られることは多々あります。対処法をいくつか挙げます。

- アメをなめる、ガムをかむ
- 冷たい水やジュースを飲む
- 「ちょっと待て」などと言声に出す
- 深呼吸する、体を動かして（ストレッチ等）気分をリフレッシュさせる

3日目・3週間目・3か月目が禁煙リタイアの山場とされています。これら乗り越えるためにも、**禁煙継続のコツ**をいくつかさらに御紹介します。

- 「ステップ2」の禁煙する理由を読み返す。
- 自分にごほうびを与える。
- ジョギングや水泳など軽い運動で、ストレスを発散させる。
- 禁煙仲間と励ましあう。
- インターネット上の禁煙支援を活用する。

例. 「インターネット・禁煙マラソン」<http://kinen-marathon.jp/>

以上、禁煙の方法等について、あまり負担のかからないものを御紹介しました。

たばこには依存性がありますが、**依存度の高さは喫煙者によってさまざま**です。平成18年4月から医師による禁煙指導が公的医療保険の給付の対象とされるなど、禁煙支援の環境整備が進んでいます。**依存度の高さによって、病院に行くことも選択肢の一つとなるでしょう。**

※ 宮城県健康対策課のホームページの「禁煙に興味がある方へ」をみると、依存度テストができます。また、禁煙指導を実施している医療機関を知ることができます。

(<http://www.pref.miyagi.jp/kentai/tabakocheck.htm>)

- <参考文献>
- 中村正和、大島明 『新版禁煙セルフガイド』 法研
  - 監修：浅野牧茂 『生活改善シリーズ 禁煙しよう』 保健同人社
  - 富永 民 『健康と喫煙』 新企画出版社
  - 監修：日本禁煙推進医師歯科医師連盟 『たばこと健康』 グラフィックインターナショナル株式会社
  - 監修：高橋裕子 『見つめなおそう たばこと健康』 東京法規出版

(次回はストレスについて取り上げます) 問合せ先：[tmthbsk@pref.miyagi.jp](mailto:tmthbsk@pref.miyagi.jp)