

## ワンポイントアドバイス!

### 禁煙の準備と対処法

タバコには多くの有害物質が含まれており、中でもニコチンには依存性があります。さまざまな健康被害の原因と言われているタバコをやめる準備や吸いたくなった時の対処法についてご紹介します。

#### 禁煙開始日を設定しよう

① 禁煙を開始する日を決める。

- 例) ● 記念日  
● 休日に喫煙本数が多い⇒仕事のある日  
● 職場で多く吸う⇒休日 など

② カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を作り、見やすい場所に貼ったりする。

- 例) 禁煙開始後に辛くなっても考え直せるように、禁煙した理由を禁煙宣言書に記入する。



#### 吸いたくなった時の対処法を練習しよう!

禁煙開始後数日間は「タバコを吸いたい!」という気持ちになることがあります。吸いたい気持ちになったときに、ご自分でタバコの代わりになるものを事前に考えたり、



右記のような方法を試してみましよう。

吸いたくなる場面

代わりになる行動

起きてすぐ

⇒ すぐに顔を洗う

食事の後

⇒ 歯みがき

コーヒーと一緒に

⇒ コーヒーを紅茶に変える

出勤中の車の中

⇒ 大声で歌う

仕事の休憩時間

⇒ 職場の人に禁煙宣言をする

帰宅中の車の中

⇒ 深呼吸

お酒とともに

⇒ 吸いたくなったら冷水を飲む

// 無理なく禁煙するため、禁煙外来も活用しましょう! //



参考:厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト

監修:看護師 (ウイル)