

成功の向こうに健康は開ける!

実行!

禁煙プログラム

準備

1~2週間後

禁煙開始

継続

◆苦痛が強い
◆禁煙に失敗

受診

- 禁煙に関する本やホームページを見て情報を収集する
- 禁煙の動機を何度も自己確認して決意を強める
- タイミングのよい禁煙開始日を決める
 - ➔ 仕事や生活が落ち着くとき
 - ➔ まとまった休みのとき
 - ➔ 月初め(1日)や誕生日などの節目

喫煙を誘発しない生活ヒント

環境づくり

- 1 周囲の人に禁煙を宣言する
- 2 ライターや灰皿をすべて処分する
- 3 タバコが吸いたくなる場所(酒席など)をしばらく避ける

行動パターン

- 4 朝の行動順序(洗顔、食事など)を変えてみる
- 5 コーヒー・アルコールを控える
- 6 野菜を多めに食べる
- 7 早めに入浴、早めに寝る

タバコが吸いたくなったら

- 8 深呼吸をする
- 9 軽い体操をする
- 10 冷たい水か、熱いお茶を飲む
- 11 無糖のガムやあめを口にする
- 12 ボールペンなどで手のひらを刺激する

喫煙再開を防ぐヒント

- 禁煙後に体調がどう良くなったかを分析し、効果を実感する
- 禁煙仲間をつくり、励ましや助言を交換しながら禁煙を持続させる
- 禁煙による苦痛(禁断症状など)が強いときは医師に相談する

※ニコチンが体内から完全に消える禁煙3日目。タバコの誘惑がまだ強く喫煙が再開しやすい1カ月以内。この2つの山を乗り越えれば、心身に生じる禁断症状も比較的ラクになり、禁煙成功が見えてきます。

医師による禁煙指導

禁煙直後の禁断症状を緩和しながら、心身両面のタバコ依存改善をはかるニコチン代替療法(ニコチンガム・ニコチンパッチを用いる)や、それぞれの喫煙癖に応じた禁煙方法のアドバイスをします。

「禁煙指導・禁煙相談」を実施している道内医療機関一覧を、北海道医師会ホームページで公開しています

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

あなたの禁煙チャレンジメモ欄

禁煙の動機

禁煙開始日

月 日

生活ヒント実行記録

①~⑫の生活ヒントで実行してみたもの(□欄)に「✓」をつけ、その効果を○(効果大)、△(やや効果あり)、×(効果なし)で自己評価しよう!

- | | | | | | | |
|---|------|---|---|---|---|---|
| ① | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ② | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ③ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ④ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑤ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑥ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑦ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑧ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑨ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑩ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑪ | □... | (| ○ | △ | × |) |
| ⑫ | □... | (| ○ | △ | × |) |

禁煙効果チェック

あてはまる項目の□欄に「✓」を記入する。1週間おきなどの目安を決めてチェックし、禁煙の励みにしよう!

禁煙後 日目
禁煙後 日目
禁煙後 日目

- □ □ せきやたんが減った
- □ □ 呼吸が楽になった
- □ □ 目覚めがさわやかになった
- □ □ 食べものの味がよくわかる
- □ □ 食欲がでてきた
- □ □ 胃の調子が良い
- □ □ 肩こりが楽になった
- □ □ 頭痛が消えた
- □ □ 顔色や肌の具合が良い
- □ □ 体が軽く感じられる
- □ □ 熟睡できるようになった
- □ □ 口臭が気にならなくなった
- □ □ 自信がもてるようになった
- □ □ 心配ごとが減った