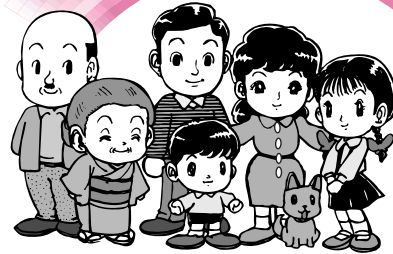


# こちら 健康情報局

No.  
29



## 禁煙を成功させるコツ

市健康管理課 保健師

堤 麻子

### まずは禁煙の準備から

禁煙は、思い立ってから、すぐに始めないほうがうまくいきます。まず、たばこや灰皿を片付けるなど、身の回りの準備のために最低1〜2週間の期間を設けましょう。禁煙開始日は、飲酒の機会やストレスが多くなる時期を避けて設定しましょう。

### たばこ切れの症状を 乗り切るコツ

禁煙してみると、たばこが吸いたい、イライラするなどの症状が現れてきます。これは体からニコチンが抜けていくときにみられる離脱症状です。この症状は、禁煙開始から3日以内にピークを迎え、普通1週間、長くて2〜3週間で消失します。この時期をどう過ごすかがとても大切になります。離脱症状が出てきたら、歯みがきや深呼吸をする、水を飲む、軽い運

動をする、糖分の少ないガムをかむなどして乗り切りましょう。また、たばこを吸う人の周囲に近づかないことや、飲酒・コーヒーを飲むなどのたばこが吸いたくなる機会を減らすことも大切です。薬局で販売されているニコチンガムや、医療機関で処方されるニコパッチなど、禁煙を補助するための医薬品を積極的に利用することも一つです。この場合は、医師や薬剤師の指導のもとで正しく使います。

もし禁煙中にたばこを吸ってしまったら、あきらめずにその経験を次の禁煙に生かしましょう。禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3〜4回の禁煙の経験があります。まずは「たばこを吸わない毎日に慣れるための練習から取り組んでいるのだ」と考えましょう。

### らくらく禁煙相談

彦根市では禁煙希望者に対して呼気中の一酸化炭素濃度や尿中のニコチン検査、禁煙にむけてのアドバイスを行う禁煙サポートを行っています。詳しくは、市健康管理課 ☎24 0816 までお問い合わせください。

### 禁煙失敗は ニコチンのせい

平成15年5月1日に「健康増進法」が施行されて以来、公共施設や交通機関など、人が集まる場所での禁煙の取り組みが進んでいます。このような社会背景から、禁煙に関心を持つたり、禁煙にチャレンジしたりした人も多いのではないのでしょうか？それでもほとんどの人が禁煙に失敗するのは、その人の意志の問題ではありません。たばこに含まれているニコチンに強い「依存性」があり、禁煙をじゃましていることは、科学的にも明らかです。禁煙には、コツがあります。禁煙成功へのポイントを知って、ぜひ、禁煙にチャレンジしてみてください。