

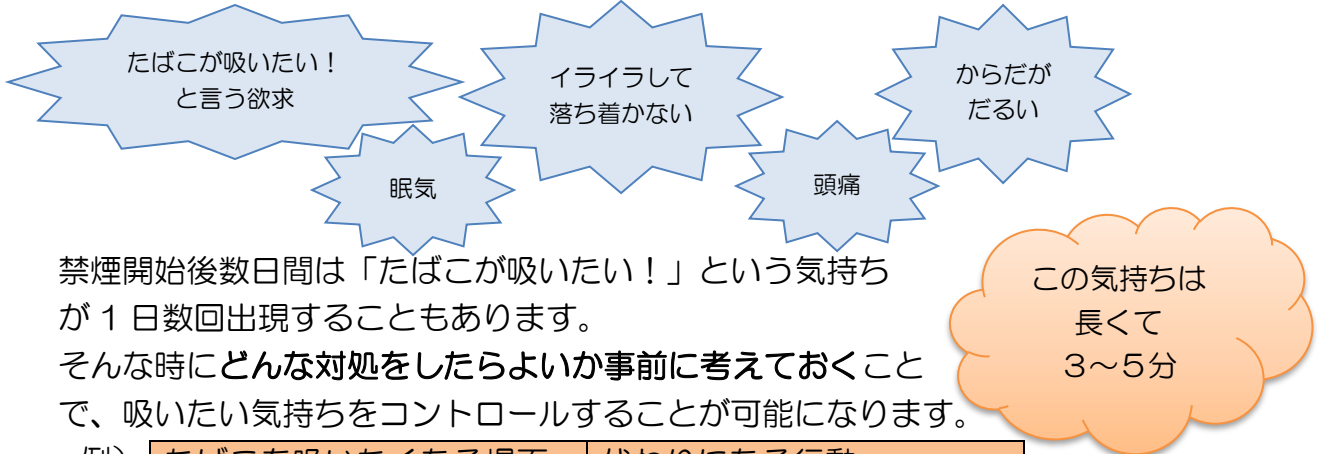
あなたのため、そばにいる人のため
禁煙は愛



「禁煙しようと思ってもなかなかうまくいかない」という経験がある方へ
禁煙開始 7 日前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」
をご紹介します。

1. 禁煙開始日を設定しよう！
 - 何かの記念日や、1 のつく日など覚えやすい日がよいでしょう。
 - 休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日から始めるとよいでしょう。

＊禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書をつくり見やすい場所に貼るのがおすすめです。
2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！
 - 禁煙開始後 2～3 日をピークに離脱症状（禁断症状）が現れます。



禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが 1 日数回出現することもあります。

そんな時にどんな対処をしたらよいか事前に考えておくことで、吸いたい気持ちをコントロールすることが可能になります。

例)

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	紅茶に代える
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
アルコールとともに	冷水を飲む

☆試してみてください効果がなければ他の方法を考えて実施してみましよう

3. いつもと違う「ん？」という感覚を身につけよう！
 - 「無意識のうちに吸ってしまう」「いつの間にか火をつけていた」というような経験がある方は、禁煙前に一度、意識的にたばこを吸う練習をしましょう。いつもと違う銘柄のたばこを吸ったり、たばこを持つ手を変えてみたりして「たばこを吸っている」という意識をもって吸ってみましょう。可能であれば短時間でも禁煙できる時間を作り、できたら自分をほめるという禁煙の練習を試してみるのもよいでしょう。
- ④お薬や治療用アプリの活用も！
 - 禁煙外来でお薬や治療用アプリの処方をしてもらうのも有効です。