

いよいよ
準備・実行!

Step3

禁煙を成功させる ヒケツを知る!

タバコと病気の関係、様々に影響する
その害について理解したら、いよいよ禁煙実行。
準備から実行、継続まで、
成功する禁煙のヒケツをアドバイスします。



タバコに対する依存度を確かめる!

タバコをやめられないのは依存症にかかっているから

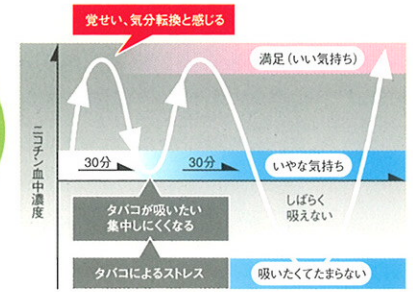
タバコをやめられないのはニコチン依存と心理的依存という2つの原因があるからです。そのメカニズムを知って、禁煙実行に役立てましょう。

ニコチン依存

急速に肺から吸収され数秒で脳内に達するニコチンは、脳内報酬回路の経路に本来ある神経伝達物質の代わりに刺激を与え、快感や報酬感を感じさせます。これを繰り返すうちに、ニコチンがないと正常な脳神経細胞の働きができなくなってしまいます。これをニコチン依存と言うのです。喫煙者はタバコを吸うと頭がすっきりする、気分が落ち着く、リラックスするなど感じますが、吸い終わってしばらくするとニコチン切れにともなう様々な神経・身体症状が出現するようになります。

心理的依存

ニコチン依存に基づき、心理的依存が生じてきます。タバコを吸って良かったという記憶や、身についたクセ、習慣などを心理的依存と言います。



やめるなら、断然きっぱり!
本数をだんだん減らす方法は
効果的ではありません。

だんだん本数を減らす方法では、減らしている間中つらいニコチン切れ症状が続きますし、ちょっと気がゆるむと元に戻ってしまいます。一気に禁煙するのはつらいように思われがちですが、薬をうまく利用するなどして、きっぱりやめましょう。

禁煙しようと思ったら… 準備しよう!

1 ニコチンの依存度を確かめる最も簡単な方法!
朝起きて何分後にタバコが欲しくなるかで、依存度をチェック!

5分以内	最も強い依存症
30分以内	強い依存症
1時間以内	中程度依存症
1時間以上	軽い依存症

2 禁煙治療に保険適用! 禁煙外来を受診する。
2006年より禁煙治療への保険適用が始まり、これまでより禁煙にかかる治療費負担が軽くなりました。そのため、禁煙外来を開いている病院にて、専門医から禁煙に関する相談を受けるのも良い方法です。ニコチンパッチと飲み薬は、禁煙補助薬として保険が適用になりました。(詳しくは次のページへ)

禁煙外来病院リスト
<http://www.j-circ.or.jp/kinen/sisetu/index.htm>

3 パソコンや携帯電話の禁煙関連ホームページを活用する。
禁煙サポートプログラムに登録するのも、良い方法です。

4 便秘気味の方は、野菜や便秘薬を用意する。
野菜は禁煙スタート後の食欲亢進を抑えるのにも役立ちます。またタバコをお通じ薬代わりに使っていた人は、禁煙してしばらくは便秘薬のお世話になることも。早めに準備しておきましょう。

5 残ったタバコは、禁煙スタートまでに捨てる。
禁煙に成功するのは意志の強さだけではなく、ニコチン依存度やそのほか様々な要因が関係します。まずは喫煙具を処分するか手の届きにくいところに移して、禁煙を開始しましょう。

6 意識して禁煙しようと思う気持ちを固める。



タバコをやめるきっかけとなる事柄

- 風邪をひいて一兩日吸わない日が続いた。
- 誕生日や記念日から。
- 家族に「禁煙して」と言われた。
- 吸えない場所が広がってきた。
- この「禁煙パスポート」を手にした。