

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     |