

禁煙したいあなたへ

いらいら
たばこが吸いたい
頭痛
身体がだるい
眠気

こういった症状はたばこの**離脱症状**です。

2~3日をピークに **1週間~3週間で消失**します

たばこをやめる3つのコツ



禁煙を開始すると20分後には血圧が改善し、数日後には息切れが減り、呼吸が楽になってきます。

その1.禁煙開始日を設定する

- ◆ 日付を決めることで、**禁煙開始の意欲が固まります**。
開始日を決めたらカレンダーに をつけると意欲が高まります。
記念日や区切りのいい日付など、覚えやすい日がおすすです。
- ◆ また、**自分がなぜ禁煙したいのか理由を書き出しておく**と、禁煙開始後、辛くなったときに見返すことで、初心にもどることができます。

その2.吸いたい気持ちの対処法を練習しておく

- ◆ 禁煙を始める前に**たばこを吸いたくなる場面を書き出し**、そのときの対処法を考えておく
急な喫煙欲求にも対処が可能になります。
たとえば・・・
顔を洗う 歯をみがく 深呼吸をする
糖分の少ないガムや干昆布を噛む 軽い運動をする など...
- ◆ 禁煙開始後数日は、「**たばこが吸いたい!**」という**気持ちが1日数回現れます**。
しかし、その気持ちは**数分で治まる**ので、自分に合った対処法を見つけておくことが大切です。

その3.失敗を恐れない

- ◆ **2~3度のつまづきは通常みられること**です。
- ◆ あきらめずに、つい吸ってしまったときの状況を振り返り、対策を考えることで次につなげることができます。

あなたの禁煙応援します

薬剤師やお医者さんと一緒に禁煙

薬局ではニコチンガムやニコチンパッチなど禁煙補助剤の購入が出来ます。

医療機関では「**禁煙治療プログラム**」を受けられます(一定の要件あり)。これらの方法は、**離脱症状を抑えながら**禁煙をすることができます。

医療保険が適用される医療機関については市ホームページをご覧ください。



失敗しても損はありません。“とりあえずやってみよう”という軽い気持ちで始めてみるのがおすすめです。

保健師と一緒に禁煙

1か月以内に禁煙しようと考えている方を対象に、個別の状況に合わせた方法で禁煙支援が受けられます。申し込みは下記の連絡先へ。

- | | |
|--------------|--------------|
| 中央保健センター | 042-769-8233 |
| 緑保健センター | 042-775-8816 |
| 緑保健センター津久井担当 | 042-780-1414 |
| 南保健センター | 042-701-7708 |