

禁煙のポイント



● 禁煙開始日を決める

最低1～2週間程度の禁煙準備期間を設け、そのうえで禁煙を始める日を具体的に決めましょう。以下の条件の少なくとも1つを満たすような日を選ぶとよいでしょう。

- ・仕事が一段落した時で、あまりストレスがなく、時間にゆとりのある時。
- ・盆休みや正月休みなど、禁煙開始日の前後を休みにできる時。
- ・自分や家族の誕生日、結婚記念日、年始めなど、自分にとって特別な意味がある日。

● 禁煙外来のすすめ

禁煙外来は、医師の指導のもと飲み薬（又はニコチンパッチなど）を用いて禁煙に取り組みます。禁煙の方法には、他にも自己流で頑張る方法、ニコチンガムを使う方法、ニコチンパッチを使う方法がありますが、禁煙外来で飲み薬を服用した方が最も禁煙成功率が高くなっています。この飲み薬は、禁煙離脱症状を和らげてくれたり、たばこへの欲求を軽減してくれる働きがあります。たばこを吸ってもおいしくなくなります。そのため、市では、禁煙外来の利用を勧めています。

● 離脱症状に対処しよう

離脱症状の多くは、ニコチン漬けになっていたからだの中からニコチンが抜け出すためにみられ、通常禁煙後3日以内にピークとなりますが、おおむね1週間、長くても2～3週間で消失します。次のような離脱症状が現れている方、対処法を参考にしてください。

口さみしいとき ・糖分の少ないガムや干昆布をかむ。 ・歯を磨く。
・プラモデルの制作や庭仕事をする。

**イライラ
落ち着かない** ・深呼吸をする。 ・水やお茶を飲む。 ・散歩や体操などの軽い運動をする。
・リラクゼーション法を身につける。

集中できない ・禁煙後1週間（特に禁煙後2～3日）は仕事を減らしてストレスをさける。

眠れない ・カフェイン入りの飲み物をさける。
・軽い運動をする。 ・ぬるめの風呂に入る。

便秘 ・水分を多くとる。 ・食物繊維を多くとる。

● 禁煙後の体重増加を予防するためのヒント

● 野菜を多くとる

便通を整えたり、余分なコレステロールを減らしたり、気持ちを落ち着かせるニコチン離脱症状を和らげる作用があります。

● よく噛んでゆっくり食べる

食事の満足感を上げるにはゆっくり食べることです。早食いは食べ過ぎにつながります。

● 間食は少なく、アルコールは控える

スナック、果物、ジュース類はカロリーが高く、太る原因になります。アルコールも食欲中枢を刺激するほか、理性による抑制をなくします。

● 食後すぐに歯磨きをする

太るものになるのが「食べ足し」です。食べ足しを防ぐために食後はすぐに歯磨きを！

● 毎身体重を測る

毎日測ることで、理性的な抑制が働き、体重を防ぐ効果が期待できます。

● 運動を組み合わせる

動くことは緊張をほぐす効果があります。無理なく続けられる運動と食事療法を組み合わせよう！