



禁煙チャレンジ 成功のポイント

禁煙へのチャレンジは、仕事や予定にゆとりがありストレスの少ない休日、記念日などがおすすめです。周囲の人に宣言したり、禁煙する理由を書き出すのも手です。やめるメリットを想像しながら・・・チャレンジしてみましょう！

タバコと結びついた生活パターンを変える

- ・朝起きたらすぐに水を飲むなど、起床直後の一服を延長する
- ・一緒にとりがちなコーヒーやお酒を控える

禁煙のきっかけとなる環境を変える

- ・タバコ・ライターや灰皿を捨てる
- ・喫煙所のそばに行かない、喫煙できるカフェには立ち寄らない

吸いたくなったら別の行動をする

【口さびしい時】

水を飲む、シュガーレスガムや昆布を噛む
歯を磨く、うがいをする、深呼吸で気持ちを落ち着ける

【食後】

早めに席を立ち仕事に戻る
昼休憩の終了時間から逆算して昼食を摂り、一服休憩時間をカット



禁断症状があらわれたら

イライラなどの禁断症状は、禁煙開始3～7日間がピーク。
この最大の山場を抜ければ、徐々に慣れてくると言われています。
吸いたい気持ちも、開始当初は頻度や時間も長く感じますが、徐々に減っていきます。

減量と禁煙を並行しておこなう時の対処法

- ・野菜（蒸し・茹で・生）を多く摂る
野菜はカロリーが低いものが多く、たくさん食べても体重増加につながりにくいです。
便通を整えたり、気持ちを落ち着かせる効果も。
- ・食事は20分以上かけてよく噛んで食べる
- ・運動習慣でストレスも発散
有酸素運動やストレッチには緊張感をほぐす作用があります。

〈参考サイト〉

厚生労働省
eヘルスネット 喫煙



日本医師会
禁煙推進WEBサイト



禁煙外来



ご加入の健康保険組合でオンライン禁煙のご案内がある場合
もございますので、ご確認ください。

その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団 同友会