

健康生活の ススメ

禁煙



いつかは禁煙、
と考えているならば、
今から始めて
みませんか？

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

何歳から始めても効果はある！

厚生労働省発表の「平成25年国民健康・栄養調査」によれば、喫煙習慣のある人のうち、「本数を減らしたい」「やめたい」と思っている人は6割弱（右下グラフ）。これだけの人が「減らそう、やめよう」と思いつつ、喫煙を続けています。

「分かっちゃいるけど、今更やめても…」と諦めている人もいるのかもしれませんが、何歳で始めたとしても、禁煙には効果があります。例えば、禁煙して数十分後には脈拍や血圧が、約半日後には血液中の一酸化炭素濃度が改善するなど、体によい影響は早くから現れ始めます。もちろん、禁煙の期間が長ければ長いほど効果も大きくなるのは言うまでもありません。

準備を整えて、いざ禁煙！ 禁煙外来という強い味方も

ただ何となく禁煙を始めると、挫折してしまうかもしれません。おすすめしたいのが、家族や友人など、周りの人に宣言すること。一度宣言したからには継続しよう、という気持ちが働きます。一人ではなく、誰かと一緒に行うのもよい方法です。励まし合うことで、禁煙が続きやすくなります。また、結婚や子供の誕生、就職や転職、引ッ

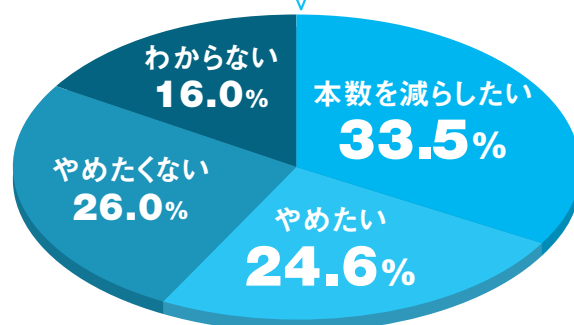
越しなどの大きなイベントが近々ある人は、そのタイミングに合わせて禁煙を開始するのもよいでしょう。前向きな気分で新しい環境に身を置くと、かつての習慣から遠ざかりやすくなるためです。

「禁煙外来」という強い味方も存在します。医師の指導の下、ニコチンパッチや飲み薬を使って禁煙を進めます。一定の条件に当てはまれば、健康保険も適用され、自力でするよりも成功率が大きく上がるといわれています。依存度が高い人（朝起きて15分以内にタバコを吸う人など）は、禁煙外来の力を借りた方がよいかもしれません。

失敗しても、失うものは何也没有什么。あえなく再喫煙してしまったら、そこからまた禁煙を始めればよいだけ。何度も挑戦するうちに、きっとコツがつかめてくるはずですよ。

さあ、タバコのない毎日を！

現在喫煙者における
禁煙の意思





吸いたい気持ちのコントロール方法

禁煙を始めると、何度となく現れては消えてゆく「吸いたい」という気持ち。

それに対処する方法を知っておくことで、再喫煙の可能性はぐっと減ります。吸いたい気持ちが続くのは、わずか3分間といわれています。吸いたい気持ちを「先送り」にし、1分1秒でも長く禁煙を継続させてください。



冷水、氷、熱いお茶などを
口にする



深呼吸



手、顔を洗う



化粧直し



歯を磨く



体を動かす



新しいことに挑戦する



音楽を聴く、大声で歌う



趣味に没頭する



使わずに済んだ
タバコ代を計算する



応援してくれる人に
助けを求める



掃除や片付けをする



寝る

今までタバコを吸っていた 場面からタバコを切り離す

食事とタバコ、リラックスとタバコ、目覚めとタバコ…。本来関連のないものなので、タバコがなくてもきっと大丈夫。タバコなしの新しい記憶をどんどんつくり、それが「当たり前」になればこっちのものです。