

「今さら」を「今から」に



卒煙 始めてみませんか

● 喫煙者の方々は肩身の狭い時代

- ・改正健康増進法が成立し、近年は多くの施設が禁煙となりました。
- ・喫煙者のみなさんにとって肩身の狭い時代となっています。

● 喫煙者の方々には、周りへの配慮をしてくださる方々もいます

- ・携帯用灰皿を必ず持っている
 - ・風下（かざしも）に人がいるところでは吸わない
 - ・子ども・妊婦さんの側では吸わない
- …など沢山の気遣いをしているようです。

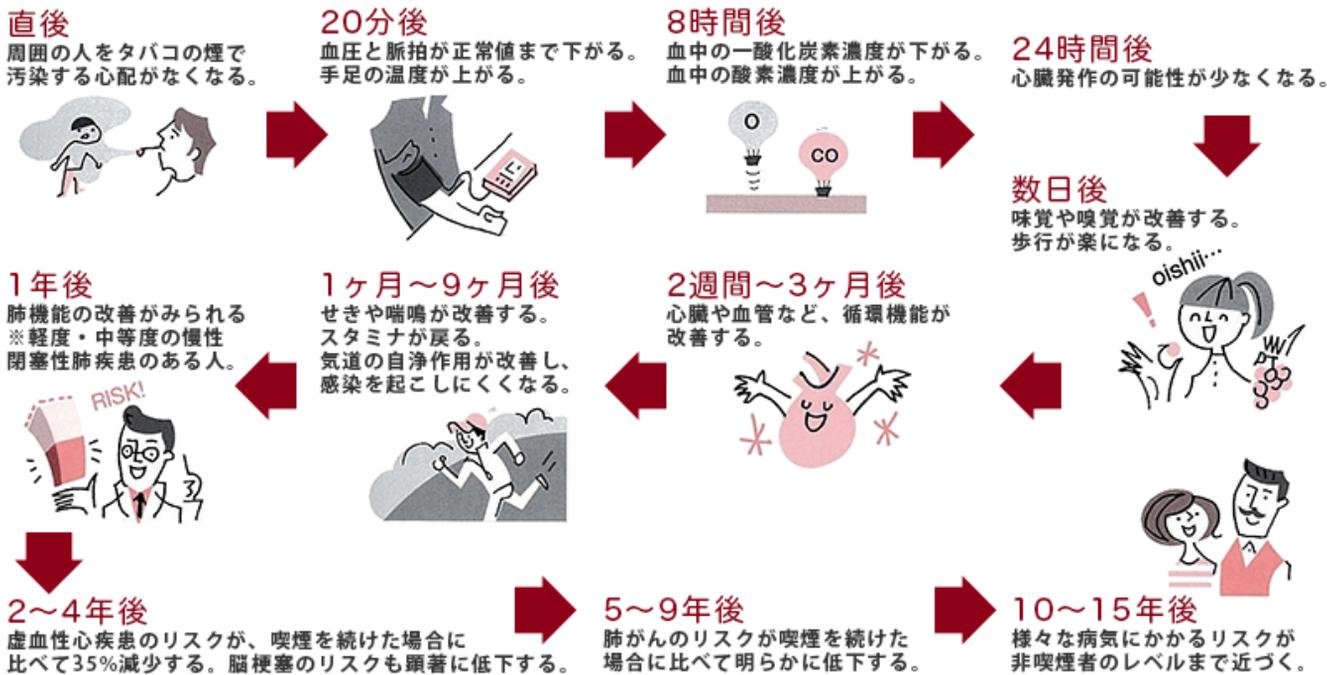


喫煙者のみなさん、どうせなら卒煙に

『チャレンジ・再チャレンジ』してみませんか？

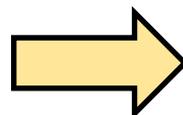


🌸 タバコは止めた直後から、「良いことづくめ」が始まります♪
 🌸 ご自身や身近な大切な方々のために、
 ぜひチャレンジしてみましょう！



厚生労働省<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>-ヘルスネット>喫煙>禁煙による健康改善>禁煙の効果 (令和4年8月25日確認)

禁煙のコツは裏面へ



離脱症状は必ずおさまる

・ニコチン依存度の高さに比例して、禁煙時にあらわれる離脱症状は強くなります。

・症状の多くは4週間以内におさまるものが多いので、まずは1か月、乗り越えましょう！

症状	持続期間	頻度
喫煙欲求	2週間以上	70%
食欲亢進	10週間以上	70%
抑うつ	4週間未満	50%
イライラ	4週間未満	50%
落ち着きのなさ	4週間未満	60%
集中困難	2週間未満	60%
軽度の頭痛	48時間未満	10%

参考:厚労省 禁煙支援マニュアル(第二版)P38 平成30年5月発行

1回の失敗であきらめない



・禁煙成功者の多くは、成功までに平均3~4回の禁煙チャレンジを経験しています。

禁煙のコツ

最初にやってみるおススメの方法

- ★周囲の人に禁煙宣言をする
- ★周囲の人に禁煙サポーターになってもらう

● 代償行動法

- ・水やお茶を飲む
- ・糖分の少ないガムや干昆布を噛む
- ・深呼吸をする
- ・歯みがきをする
- ・顔を洗う
- ・シャワーをする



● 行動パターン変更法

- ・朝一番の行動順序を変える
- ・コーヒーやアルコールを控える
- ・飲み会の席を減らす

● 環境改善法

- ・タバコ、ライター、灰皿などを処分する
- ・タバコを吸いたくなる場所を避ける

● その他の方法

- ・記念が成功した時の、ごほうびを考える
- ・軽い運動、十分な睡眠
- ・ストレス発散をこころがける
- ・もらいタバコをしない など

自分に合う方法を見つけよう



禁煙すると太る?! ウソ? ホント?

本当です。離脱症状として食欲亢進が続くことと、ニコチンによる基礎代謝の亢進作用がなくなることが原因とされています。

禁煙者の約8割に平均2kgの体重増加がみられます。一般にヘビースモーカーでは体重がより増加しやすいです。

「太るから」とあきらめない! 体重増加は一時的

禁煙2年目以降には体重増加する傾向はなく、一過性であることがわかっています。「太るから」を理由に禁煙をあきらめないことが大切です。禁煙が安定してから、食生活改善や運動に取り組みましょう。



禁煙外来を活用しましょう

- ・禁煙治療を受ければ、「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙できます。
- ・保険診療が適用になることが多いので、詳細は横浜市ホームページをご覧ください。

横浜市 禁煙外来

