



禁煙のすすめ



[Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > 禁煙を継続させるための工夫



禁煙を継続させるための工夫

→ **たばこが吸いたくならないように、気をそらす。**

- 体を動かす
- スポーツをする
- 趣味をもつ
- 深呼吸をする

→ **口寂しくなったら、別の物で代用する。**

- 熱い(冷たい)お茶
- 氷
- 爪楊枝
- 禁煙パイポ
- 糖分の少ないガムやあめ
- 昆布

→ **たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける。**

- お酒の席
- たばこを吸う人の近く
- 煙の多い場所
- 飲酒しすぎない

→ **たばこを勧められた時の上手な断り方を考えておく。**

- 禁煙中であることを宣言する
- 断り方をあらかじめ練習しておく

→ **吸いたくなったら1分だけ我慢する。(吸いたい気持ちは数分で消える。)**

- 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる

→ **自分のサポーターをつくる。**

- 家族、友人、同僚など

→ **禁煙してよかったことを考える。**

→ **うまくいったら自分で自分を褒める。**

→ **たとえ禁煙に失敗しても、あきらめない。**

- 「禁煙に失敗はつきもの」と考える。1度で禁煙に成功した人の方が少なく、繰り返しのチャレンジが禁煙成功のポイントである。

○ 禁煙のすすめ目次ー

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| → たばこの有害物質 | → たばこの体への影響 |
| → たばこの周囲の人への影響 | → ニコチン依存症 |
| → 禁煙のメリット | → 禁煙後の体重増加 |
| → 呼気一酸化炭素(CO)濃度測定 | → 禁煙の手順 |
| → 禁煙補助剤 | → 禁煙を継続させるための工夫 |
| → 禁煙Q & A | |



[このページのトップへ](#)