

vol.5 「やめたい人が成功するコツ」

《よくみられる禁断症状とその対処法》

- ・ 集中できない ⇒ 洗顔やトイレに立つなど気分転換をする。
- ・ 頭痛 ⇒ 深呼吸をする。足を高くしてあおむけに寝る。
- ・ 体がだるい、眠い ⇒ 睡眠を十分にとる。昼寝。軽い運動。熱いシャワー。
乾布まさつや冷水まさつ。
- ・ 眠れない ⇒ カフェイン入りの飲み物を避ける。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。



《吸いたい気持ちをコントロールする方法を見つける》

● 行動パターンを変更	● 喫煙のかわりに他の行動をとる	● 環境を改善
・ 洗顔、歯みがき、朝食など朝の行動順序を変える ・ 食後早めに席を立つ ・ コーヒーやアルコールを控える ・ 夜ふかしをしない	・ 水を飲む ・ 深呼吸をする ・ 散歩や体操など軽い運動をする ・ 歯をみがく ・ 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ ・ 時計を見て吸いたい気持ちがおさまるまでの時間を数える	・ たばこを吸いたくなる場所を避ける（喫茶店、パチンコ店、飲み屋など） ・ 喫煙者に近づかない ・ 身近な人に禁煙宣言する



《禁煙するとこんなに良いことがあります》

せきやたんがとまる
呼吸が楽になる
目覚めがさわやかになる
食事がおいしくなる
胃の調子よくなる
肩こりがなくなる

歯をみがく時、吐き気がしなくなる
人に不快感を与える心配がなくなる
たばこやライターなど、持ち物が少なくなる
こづかいが減らなくてすむようになる
カラオケで声が良く出るようになる など

禁煙した理由(平成19年 健康日本21安城計画 健康に関する基礎調査より)

1位 自分や家族の健康のため(74%)

2位 職場の禁煙・分煙化(3%) 経済的理由(3%)



どんな禁断症状でも、時間がたてば必ず自然に消えていきます
本数を減らすよりきっぱりやめる方が、成功率が高くなります

《さあいよいよ禁煙！》

下記の準備を事前にすることが
禁煙を成功させるコツ！！



禁煙開始日決定

忙しい時期や宴会シーズンは避け、誕生日など記念日を選ぶなど工夫しましょう。



喫煙行動を観察

自分の喫煙するタイミングを把握し、対処法を考える。

例：食後の一服を避けるため、食後はすぐ席を立つようにする。



禁煙コースを選ぶ

あなたのタイプに合う 禁煙コースは？	おすすめタイプ			
	喫煙本数	禁煙への 意志	禁煙時の禁断症状	健康保険 適用条件
自力コース	少ない	強い	耐えられる	満たさない
禁煙補助剤 コース	少ない	強い	耐えられない	満たさない
禁煙支援医療機関 コース	多い	弱い	症状が 強く出たことがある	満たす

その他：精神疾患や基礎疾患を持っている方も。

健康保険
適用条件

- ①直ちに禁煙を考えている。②スクリーニングテスト(TDS)※によりニコチン依存症と診断。
③1日喫煙本数×喫煙年数が200以上。④禁煙治療を受けることを文書にて同意。

※健康コラム「禁煙で守るあなたと家族の健康」シリーズ vol.3 参照

禁煙補助剤・禁煙支援医療機関って？

●禁煙補助剤コース(薬剤師にご相談)

費用：例)ニコチンパッチ8～10週間＝約 22,000～26,000 円

●禁煙支援医療機関コース(医師にご相談)

健康保険適用による治療内容：

診察・呼気一酸化炭素濃度測定・継続に向けてのアドバイス・禁煙補助薬の処方

費用(3割負担の場合)：

例)ニコチンパッチ8週間(診察代と薬代)＝約 12,000 円

内服薬バレニクレン 12 週間(診察代と薬代)＝約 18,000 円。



愛知県HP「禁煙支援医療機関データベース」で保険適用機関(病院・薬局)を検索できます
<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

環境を整える

たばこグッズ(買い置きたばこ・ライター・灰皿)を捨て、家族や同僚に禁煙宣言！



さあ禁煙開始！