

禁煙への道、軽くなる日間ががんばってみよう

禁煙をはじめる前に

ニコチンに依存したからだを変えるには強い動機づけが必要です。生活に深く根づいた喫煙習慣に打ち勝つためにも禁煙の強い意志を持ちましょう。

① 禁煙の理由を考える

ニコチンの離脱症状に打ち勝つために禁煙の動機を確認しましょう。

経済的メリット
健康に悪い
香りを感したい
子供が生まれたなど



② スタート日を決める

仕事や勉強でイライラしがちな時期よりも、時間に余裕がある時期からスタート。



③ 思い切って断煙を

禁煙は徐々に本数を減らすよりも思い切って断煙した方が成功率は高くなります。



禁煙を成功させる9つのアドバイス

準備ができたなら、さあ実行！頭痛やイライラの離脱症状は、3~5日間で解消します。強い意思で乗りこえましょう。

<p>1 1日3回深呼吸</p> <p>脳に酸素を送り、気分転換をはかる。</p>	<p>2 水はたっぷり飲む</p> <p>体内のニコチンの排泄と気分転換に作用する。</p>	<p>3 アルコールやコーヒー、香辛料は要注意</p> <p>刺激物はたばこの欲求を強める。</p>
<p>4 食卓はすぐに離れる</p> <p>食後の一服の誘惑を回避。</p>	<p>5 煩雑な仕事はしない</p> <p>なるべくのんびり過ごし、気持ちを落ち着かせる。</p>	<p>6 食事は軽く、ビタミンB₁を十分にとる</p> <p>ビタミンB₁は脳の働きを高める。</p>
<p>7 過食は禁物</p> <p>満腹はたばこの欲求を高め、肥満の原因にもなる。</p>	<p>8 定期的に運動をする</p> <p>たばこの欲求解消と肥満防止に効果的。</p>	<p>9 禁煙の意思を持続する</p> <p>禁煙成功への道は、意思の強さが何よりも大切。</p>

禁煙体操でリフレッシュ

たばこを吸いたくなったら、からだを動かしてリフレッシュ。



① 手首のハイプレーション

② 息を吸って両手を高く上げ、一気に前にかがみ息を吐く (4回)

③ 両肩の上げ下ろし (16回)

④ 両手を後頭部で組み、ひじを左右に開閉する (6回)

⑤ 両肩を大きくくまわず (8回)

⑥ 手を組んで後方に上げ、背中をそらす。次に手を前方に倒し、屈伸 (4回)

⑦ 両手をからだの後ろで組み、手のひらを下側に向けて伸ばす (5回)

⑧ ⑧の深呼吸をもう一度し (4回)

何度もチャレンジしよう

禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切る必要があるために、想像以上の努力と勇気が必要です。

禁煙に失敗しても再挑戦してください。「たばこをやめたい」という気持ちがあれば、禁煙は成功します。

★ニコチン依存度が高く、禁煙が困難と思う方は一度、専門医に相談してみましょう。

神奈川県藤沢市

