

虫の音の涼しい季節となりました。
禁煙チャレンジャーの皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
平成21年度禁煙チャレンジャーとして、禁煙に取り組み始めて早2ヶ月が経とうとして
おります。
チャレンジの道のりは山あり谷あり、「ちょっと一服・・・」と甘い誘惑もあります。
そこで、皆さんの励みにしていただければと、皆さんから前回のアンケートで届けら
れた声をまとめてみましたのでご覧ください。

禁煙継続チャレンジャーの声 (平成20年度チャレンジャーから)

- ・ 以前からやめてみようと思っていたが煙にガムを使用して助益。最初の1週間はとて
も辛く、引き寄せた煙を口にした気がしましたが、薬剤師さんからのアドバイスもあり、ガムを納
めつつ深呼吸したり、うがいをしたりしながら、禁煙継続中です。
- ・ 禁煙と併せて食事の量も減らさなければならぬ。つい食べすぎてしまったり年立が2ヶ月です。
そろそろ食事の取り方を考えようと思ったり。
- ・ ガムが体に合わないのかで気が押さえて禁煙中です。
- ・ 仕事柄日中ガムは絶えぬので、ハンチでチャレンジしました。薬剤師さんのアドバイスが
受けながら徐々に小さいサイズのパッチに切り替えています。
- ・ 市販されているノンシュガーガムもいいですよ。

など・・・

- ・ 禁煙を早く済ませていました。頑張ってついでです。
でも、また禁煙始めたいです。
- ・ 禁煙を早く済ませました。禁煙が簡単な習慣がとって
いけませんが何重にかかっていたのは、なかなか抜け出せ
ずじままです。
- ・ 皆さんはどうしているのだから・・・
- ・ 禁煙初めてすぐ、めどが経って水ばかり飲んでいました。
つい1本と手が出してしまう。手紙が首さ。ほんと気が
ま今も本数を減らしてチャレンジ予定です。
- ・ ストレスを感じているとき吸いたくなります。ウォーキング
で汗を流して吸いたい気持ちを抑えてみようかと思ったり。

禁煙通信

平成21年9月
7日より
禁煙通信開始

吸いたくなってきたときはコレで乗り切りよう。



- ① 赤たい火をひと口
- ② 耳つば(耳栓)に走っているひだり(右)側
- ③ スルスルと煙を吸って口を閉じを閉めず
- ④ 年を数回出す
- ⑤ 吸煙量に比例して煙を吐ける
- ⑥ 吸いたくない時は1分だけ生返しばしにする
- ⑦ 喫煙量が多くなる。ビタミンCは有毒物質の
排泄を助け、イソフラボンが効果あり

平成20年度3ヶ月間の禁煙を達成された Tさん・Kさんからのエール



Kさん



Tさん

禁煙を始めて3日目が一
番辛かった。ニコアンガ
ムを1時間吸って吐いた。
家族の迷惑が酷くなりました。

保健師・薬剤師から一言

9月26日(土) 10:00~16:00
今年もやります!

保健所フェスタ!

禁煙相談会・禁煙づくり教室など多彩な内容
内容でお持ちしております。禁煙師に相談で
きます。

狭かなくても大丈夫。
何度でもチャレンジ
することが大抵。



ファイト!

編集後記

禁煙チャレンジ期間もそろそろ1ヶ月
となりました。あきらめず何度でも
チャレンジしてみましょう。
3ヶ月目にあたる10月16日(日)禁煙アン
ケートをお送りしますので、ぜひ様子を
お返しくください。

徳島市健康推進課
成人保健担当
小川・田中・小田島
☎ 603-8308

お知らせ

中保健所では定期健康相談に合わせて禁煙相談を行なって
おります。禁煙を始めただけで効果の実感がわからない方が一
度呼吸器一酸化炭素濃度を測定してみませんか? また、体重
コントロールについての相談も行なっておりますので、気軽
にいらしてください。日程は下記のとおりです。

・ 9月15日(火) 10月6日(火) 9:30~11:00

以後、第1・第3火曜日の午前中が

定期健康相談日です。

ニコチン補助剤の使用については
引き続き禁煙教育事業協力薬局・薬剤師
までご相談ください。



お待ちしております。



禁煙通信

※体重のコントロール

方法のパンフレット

体重のコントロール方法

禁煙すると体重が増えることはよくあります。平均すると、2～3kgの増加が知られますが、気を取り直さなければなりません。これまではたばこに含まれるニコチンのせいで、不健康にエネルギーを余分に消費する状態にあっていただけのことです。「太った」というより、「本来の体に戻った」と考えたほうが自然です。…ただ、肥満は避けたいものです。そこで、上手な体重コントロールを紹介します。

禁煙後に体重が増える理由

1. ニコチンによる基礎代謝の亢進(エネルギーの消費作用)がなくなるため
2. 感覚が正常に戻り、体調が改善して、食欲が増進するため
3. 寝たい気持ちを抑えるためにおやつなどにすることが多くなるため
4. ニコチンの離断症状として食欲が増進するため



食の噛んで、ゆっくり味わいながら食べる。ひと口は一回くらい噛もう！

おかずは大きな器に盛らない。野菜や海藻など低カロリーの食品メニューを多くとりましょう。



三食、規則正しい時間に食べましょう。就寝2時間前は食べないように！

ごはんは少なめに、薄八分目をもかけるたれにも、茶碗はゆきしたほうがいいかもしれません。



揚げ物などあぶらっこいものや、こってりした料理は控えましょう。



唐辛子など香辛料は食欲を増進させるので控えるように。



■アルコールを控える

食欲増進・理性の減退にもなるので禁煙後はなるべく控えましょう。アルコールのカロリーも無視できませんよ！
 純ビール500ml＝日本酒1合＝ウイスキー30ml＝焼酎140ml＝ごはん一升＝200kcalのカロリー

■口の寂しさを上手にしのぐ

固くなったお水やお茶を飲む (2) 糖分の少ないものを口にする(ノンシュガーガム・こんぶ、七丹など) (3) 糖質も効果的。つい、スナック菓子やチョコレートやあめなど甘みが強いものは低カロリー。体重増加につながりやすいので要注意です。

■食事チェック

食べ過ぎるとすぐ体重に現れますから、定期的にチェックしながら記録しておくといでしょう。食料に製菓力のある抑止力になります。また、健康管理にも役立ちます。

■食事日記

記録をつけることが、食べ過ぎやメニューの偏りを防いでくれます。

■姿勢を直す

意識してあるく習慣を身につける。エレベーターを使わずに階段を上るなど無理のない程度に体を動かしましょう。

体重が増えすぎて困ったとき・食事について相談したいときは、定期健康相談を活用ください。

※禁煙を続けていくため

のコツのパンフレット

禁煙を続けていくためのコツ

1) たばこの害について、自分のイメージを確かめよう

自分自身の体験をもとに、たばこの害やニコチンの依存性について、自分なりのイメージを脳裏に焼き付けておきましょう。真実になった禁煙者の顔やニコチン依存「次のたばこに手を出さずにはいられない」のおそろしげなイメージを思い浮かべると煙たい気持ちも減ります。



禁煙に続いたコツ

4) まずは気楽な気持ちで禁煙を続けよう

「今日は禁煙してみよう」とか「月中は禁煙しよう」と気楽な気持ちで両月続けてみましょう。「もう一生吸わないよ」といふ決心と、プレッシャーやストレスがかけられまくらない場合が好まれます。



5) 今日まで禁煙を続けてきた自分に自信をもとう

辛い禁煙生活に耐え、たばこの喫煙から逃れることが出来たのです。大いに自分を褒めてあげてください。無煙な生活に慣れていくと禁煙を達成した自信が、今後の禁煙生活を支えてくれます。「やってみよう」という意思は「禁煙できる確信」にまで成長したのです。



6) まわりの喫煙者にも禁煙を勧めよう

まわりにいる喫煙者へも禁煙をすすめてみましょう。あなたが禁煙したことは、周囲の人に大きな影響力があります。禁煙の仲間が増えてお互いに励みになり、あなたの禁煙の経験にも役立ちます。



禁煙仲間を増やしてあげよう

7) もしも禁煙中に吸ってしまったら

禁煙は、煙がなくても大丈夫。ふさふさの髪でステーションから帰ることが大切です。

ホーリータバコ

2) 禁煙しようと思った理由や禁煙中の苦力を思い出そう

くじけそうになったとき、これまでの苦力を思い出してください。「辛い禁煙生活を我慢したがその苦力を無駄にしたくない」。この気持ちがおもちゃと一服の誘惑を断ち切ります。



3) 禁煙してよかったことを考える

禁煙してよかったことについて思い出し、書いてみましょう。禁煙を続ける気持ちが高まります。

〈健康面〉

- ・ 目覚めがさわやか
- ・ 胃の調子がいい
- ・ 食欲もでてきた
- ・ 咳や痰が減った
- ・ 食べ物の味がよくわかる
- ・ 息切れしない
- ・ 匂いや化生口臭が減った
- ・ 風邪をひきにくくなった
- ・ 声がよく出るようになった

〈精神面〉

- ・ イライラしなくなった
- ・ 集中力が増した
- ・ 自分に自信がもてるようになった
- ・ 家族から褒められた
- ・ 子どもや孫がおりこ寄ってくるようになった

〈その他〉

- ・ たばこ代がかからなくなった
- ・ 化粧のりがよくなった
- ・ 衣類や家の中からたばこ臭がなくなった
- ・ 喫煙場所を探す必要がない