



禁煙前に行う準備～成功のコツ

5月31日は世界禁煙デーです。今回は禁煙成功のためのコツをお伝えします。なお、禁煙による健康改善効果や禁煙補助薬については[2023年5月の保健師eye's](#)をご覧ください。

■ 禁煙を始める前に決意表明をする

休日に喫煙本数が多い方は仕事がある日から、職場で多く吸ってしまう方は休日から禁煙を始めるのがおすすめです。

禁煙する目的を考えましょう。「なぜ禁煙したいのか」「禁煙するとどんな良いことがあるのか」「禁煙したら何をしたいか」を考えることで、**禁煙のモチベーションが高まります**。

禁煙開始日と目的を、カレンダー・手帳・たばこを吸う場所など見返しやすい場所に書いておきます。ご家族も見ることができると、禁煙を応援しやすくなります。

〈決意表明の例〉

『禁煙宣言』

私は○月○日から禁煙をします。

禁煙をする理由：

友人から「禁煙をしたら、食事が美味しく感じて家族と食卓を囲うのが楽しくなった。」と聞いた。
毎日の食事を美味しく食べたい。

■ 吸いたくなった時の対処法を練習する

禁煙開始後は離脱症状（たばこを吸いたくなる、イライラして落ち着かなくなる、頭が痛くなる、など）が現れます。個人差はありますが2～3日をピークにして緩やかに2週間頃まで続きます。

たばこを吸いたくなる気持ちは1日中途切れないものではなく、1日に何回かあります。禁煙開始日を決めたら、「**どんな時にたばこを吸いたくなるのか**」「**たばこを吸う代わりにできる行動**」を事前に考えて練習しておくことで、**急に吸いたくなった時の気持ちをコントロール**できます。

〈対処法の例〉

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きたとき	すぐに顔を洗う、ストレッチをする
食事をしたとき	食後のコーヒーを紅茶にする、歯磨きをする
車で移動するとき	深呼吸をする、好きな歌を歌う
飲酒をするとき	冷水を一緒に置いておき、たばこを吸いたくなったら冷水を飲む



■ 無意識にたばこを吸うことを減らす

無意識にたばこを吸うことに慣れていると、禁煙開始後もつい吸ってしまうことがあるかもしれません。いつもと違う銘柄のたばこを吸ったり、たばこを持つ手を替えたりして「たばこを吸っている」と意識を持つことで、**無意識にたばこを吸うことを減らしていきましょう**。

■ 禁煙できるか不安な方へ

「まずは3日間禁煙してみる」というように、**ご自身のペースに合わせて挑戦期間を長くしていく**と自信がつきます。何度も挑戦を重ねたことで、たばこを吸いたい気持ちがコントロールしやすくなり、禁煙に成功される方も多くいます。禁煙補助薬を利用するとより禁煙しやすくなります。

【引用・参考】

1) 禁煙の準備－禁煙7日前から行う、禁煙のコツを教えます！《準備編》 健康日本2 1アクション支援システム
健康づくりサポートネット 厚生労働省