

奈良 Vol. 48 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

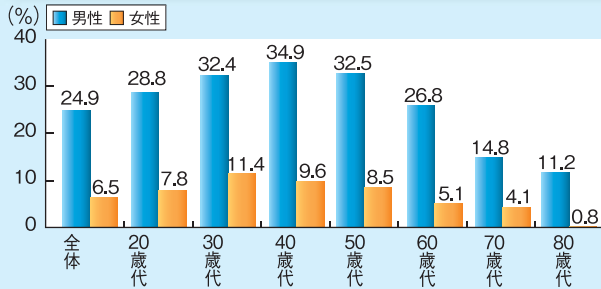


あなたも禁煙にチャレンジしませんか?



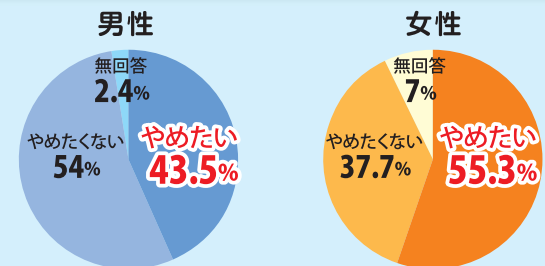
「禁煙はつらい」「家族にやめろと言われるけれど、なかなか禁煙にふみきれない」そんな方にオススメの最近の「禁煙事情」をご紹介します。

たばこを吸っている人の割合



働き盛り世代に喫煙者が多い傾向にあります

たばこをやめたいと思っている人の割合



(注) 四捨五入しているため、割合を足しても100%にはなりません。

4~5割の人がやめたいと思っています

[出典: H25なら健康長寿基礎調査]

あなたにあった禁煙方法を見つけよう!

まずは、医師や薬局に相談

- 禁煙治療も保険が適用できます。
- 医療機関では、カウンセリングとニコチン切れを軽減して禁煙しやすくする薬による治療をします。

禁煙治療薬の例

- ニコチンパッチ
1日1枚肩・腕・胸などに貼付し、標準で約8週間使用します。
- 飲み薬(バレニクリン)
1日1~2回、標準で約12週間内服します。内服開始から8日目に禁煙開始です。



それでも、たばこが吸いたくなったら...

- あたたかい飲みものを飲んだり、刺激のある食べ物を食べる
- 歯磨きをする
- 口さみしさを紛らわせるものを食べる(カロリーの少ない野菜や氷など)
- 灰皿を捨てる、周りに禁煙宣言するなど、禁煙に取り組む環境を整える

特にたばこ相性の悪いあたたかいミルクやしょうががオススメです。



仲間と禁煙

- 禁煙仲間をつくりましょう。
- 県では、インターネットをとおり「禁煙マラソン」を無料で利用できるよう提供しています。

「禁煙マラソン」って?

携帯電話やパソコンからメールをすることで、医師等の専門家や禁煙に成功した先輩からアドバイスがもらえる禁煙サポートプログラムです。



インターネット禁煙マラソンにはマタニティ(妊産婦)コースもあります!



妊産婦は禁煙治療薬が使えないため工夫して乗り切りましょう!



専門家のアドバイス

奈良女子大学大学院 教授
日本禁煙科学会 理事長
奈良県たばこ対策推進委員会委員

高橋 裕子 さん

禁煙はこっそり1人でするものだと思いませんか? 禁煙は関わってくれる人が多いほど成功率が高くなるのがわかっています。禁煙は、我慢することでも、辛抱することでもありません。人生を良い方向に変えるチャンスととらえて、いろいろな禁煙方法を試して、ポジティブな気持ちで禁煙を始めましょう!