

禁煙にチャレンジしてみよう (NO1)

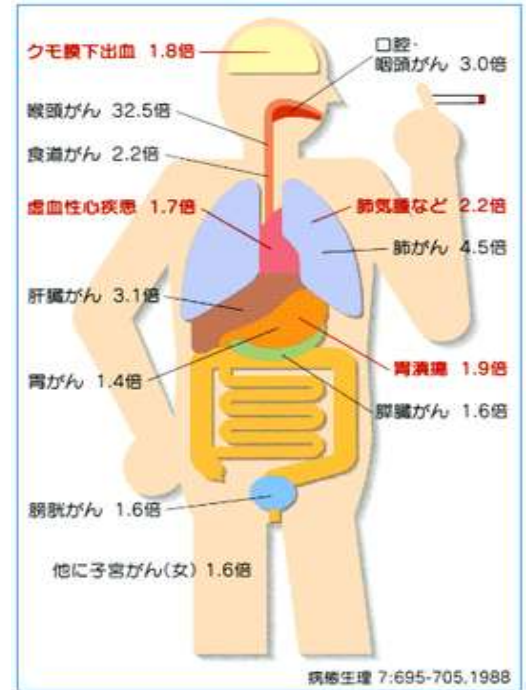
タバコをやめるには、「ニコチン依存」と「癖」これら2つの依存状態から抜け出さなければなりません。ただやみくもに禁煙にチャレンジしても成功は難しいです。段階別に禁煙を進めてみましょう。今回は5段階ある内容の“ステップ1～ステップ3”をご紹介します。

【5段階による禁煙スケジュール】

《ステップ1》 たばこの害を知る

・タバコの有害物質は「全身」におよぶ病気の原因である。

非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



《ステップ2》 自身の喫煙習慣を分析する

・ニコチン依存度チェックで依存の程度を知る。
・毎日の喫煙行動(パターン)を確認する。

ニコチン依存度の自己診断

	0点	1点	2点	3点	得点
たばこの本数(1日)	10本	11~20本	21~30本	31本以上	
起床時からたばこを吸うまでの時間	1時間	30分	5分	5分以下	
どちらのたばこがもっともがまんしにくい	右記以外	朝一番のたばこ			
午前と午後の本数はどちらが多い	午後	午前中			
禁じられた場所での禁煙を困難と感じる	いいえ	はい			
病気など体調の悪い時でもたばこを吸う	いいえ	はい			
判定基準	3点以内 やめやすい	4~6点 ふつう	7点以上 やめにくい		合計

Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (Heatherton, 1991) Br J Addict 86:1119-27, 1991

《ステップ3》 禁煙の準備 準備期間:2週間程度

- ・禁煙開始日を決める・・・記念日(誕生日、結婚記念日)や元旦など開始した日を忘れない。禁断症状の対処ができるようストレスの少ない時期(連続休暇)。
- ・禁煙の理由を明確化・・・吸いたくなった時、禁煙理由をいつでも確認できるよう書き留めておく。



「たばこと健康について」講義を受けた当大学学生の感想です！！



母に
たばこをやめさせ
たい！



兄に
タバコのことを伝
えたい！



両親が
たばこをやめて本
当によかった



お酒より依存性が
高い「ニコチン」
恐るべし！！

タバコへの
恐怖心、危機感が
強まった



絶対に
タバコは吸わない
吸いたくない！