



禁煙にチャレンジしてみよう (NO2)

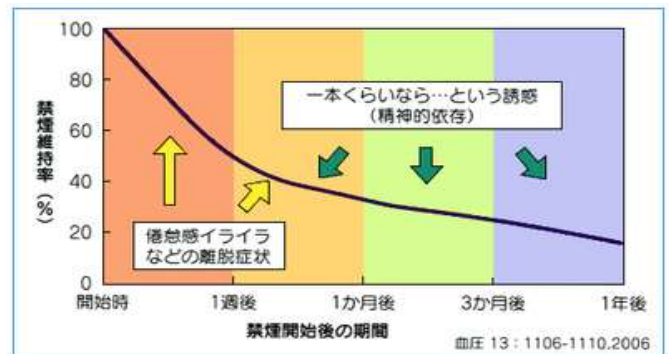
前回に続き5段階による禁煙スケジュールの“ステップ4～ステップ5”についてご紹介します。

《ステップ4》 たばこ離脱症状の対処

禁煙3日以内がピーク(個人差がある)

- ・イライラ : 深呼吸、水やお茶を飲む その場を離れる(体を動かす)
- ・吸いたい : 歯ブラシ 糖分が少ないガムを噛む 体を動かす 音楽を聴く
- ・頭痛 : 深呼吸 足を高くして仰向けに寝る
- ・不眠 : 軽い運動 ぬるめのお湯に入る カフェイン入り飲料は避ける

たばこの禁煙維持率と離脱症状時期



《ステップ5》 禁煙継続

- ・禁煙の自信度をチェックしてみる
- ・喫煙環境の対策(喫煙行動パターン・喫煙場所・喫煙者との飲み会回避など)

体重のコントロール

禁煙が続くと、味覚などの消化器官が正常にもどることや口がさみしくなり食べてしまうなど、体重が2kg前後は増える場合が多い。禁煙の自信がいたら体重コントロールを始める。

- ・野菜を食べる
- ・運動量を増やす(万歩計で歩数確認)
- ・食事はゆっくり良く噛んで食べる

詳しくは厚生労働省の最新たばこ情報「禁煙プログラム」をご覧ください

全然自信がない 0点 1点 2点 3点 4点 5点 絶対の自信がある

問1.	朝の目覚めの時	
問2.	食事のあと	
問3.	電車や人を待っている時	
問4.	会議中	
問5.	仲間にタバコをすすめられた時	
問6.	気持ちがイライラしている時	
問7.	手もちぶさたの時	
問8.	口さみしい時	
問9.	お酒やコーヒーなどを飲んでいる時	
問10.	夜、寝る前	
合計点数		

「たばこと健康について」講義を受けた当大学学生の感想 (Part2) です！！



たばこ対策が日本は外国より緩い！

分煙はあまり意味がないことを感じた。

メディアのイメージに騙されないようにしたい。

身体の害だけでなく失楽園状態に陥るなんてかわいそう

講義を受ける人は非喫煙者が多い。悲しい！

たばこ問題の危機感が強まった。