

## 禁煙にチャレンジ！

世田谷区のホームページでは、禁煙支援などに関するページを開設しております。禁煙には、禁煙したいという気持ちや計画性が必要ですが、3～4回の失敗を経験してから成功した方もいますので、失敗を恐れずに、禁煙にチャレンジしてみましょう!!

世田谷区 たばこ対策

検索

◀ ホームページの内容 ▶

- たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発
- 禁煙相談支援
- 受動喫煙防止 など



## 喫煙の影響

**禁煙をすることで、長期的な健康被害の可能性を大幅に低減できます！**

禁煙してから10年後には、喫煙者に比べて肺がんのリスクが約半分に低下し、口腔がん、食道がん、胃がん、喉頭がん、膀胱がん、子宮頸がんのリスクも低下することが報告されています。循環器や呼吸器の病気は、禁煙してから1年程度で大幅にリスクが低下することが示されています。

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	虚血性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	喫煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

参考／世界保健機関「タバコ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

世田谷区医師会／玉川医師会  
 東京都世田谷区歯科医師会／東京都玉川歯科医師会  
 世田谷薬剤師会／玉川砦薬剤師会  
 世田谷区／世田谷区教育委員会

編集：令和5年3月  
 発行：世田谷保健所健康企画課  
 (03-5432-2354)

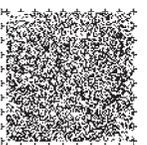


# せたがや 禁煙成功体験記

私たちは、こうして  
禁煙できました。



世田谷区



## はじめに

世田谷区では、区民の健康の保持・増進を図るため、禁煙支援の充実などの取組みを推進しています。

このたび、禁煙を希望するものの、禁煙を達成できていない方、また、これから禁煙に取り組みたい方を支援するため、様々な方法での禁煙成功体験を掲載した「せたがや禁煙成功体験記」を作成しました。

この体験記を通じて、ご自身にあった禁煙方法を見つけていただき、禁煙成功に繋がりましたら幸いです。

## 目次

	禁煙方法	タイトル	年齢※	性別
1	自分で禁煙	健康意識の高まりとたばこの値上がりを機に、やめようと決意	64歳	女性
2	自分で禁煙	子育てや健康、経済面、そして臭いを考え、やめようと決意	26歳	女性
3	自分で禁煙	感染拡大を機にやめようと決意、環境変化が後押しに	54歳	男性
4	自分で禁煙	結婚を機に、子育てや健康を意識するようになり、やめようと決意	42歳	男性
5	禁煙補助薬	歯周病になり、歯科医師の助言を機に、やめようと決意	74歳	男性
6	禁煙治療	結婚を機に、やめようと決意し、禁煙外来へ	53歳	男性
7	禁煙治療	退職を機に、健康状態を調べるなかで、医師より禁煙の勧めがあったため、やめようと決意	70歳	男性
8	禁煙治療	体力低下など体調不良を機に、たばこが不味くなり禁煙外来へ	66歳	男性

※応募時点の年齢です

# 体験 1

禁煙方法	自分で禁煙		
	チャレンジ回数	2回	禁煙期間
喫煙時の状況	紙巻きたばこ・加熱式たばこ(喫煙年数:20年、喫煙本数:15本/日)		

## 健康意識の高まりとたばこの値上がりを機に、 やめようと決意

64歳・女性

### (1) 禁煙のきっかけ

健康面が気になったため。また、たばこが値上がりしたため。

### (2) 吸いたくなったときの対処法

食後に吸いたくなるときもあったが、お菓子など甘い物を食べる事で対処した。

### (3) 禁煙成功のポイント

紙巻きたばこから加熱式たばこに変え、段階的に禁煙に取り組んだこと。

### (4) 禁煙してよかったこと

時間が取れなくなった。咳が出なくなった。  
喫煙場所を探す事がなくなった。臭いが付かなくなった。

### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

「ヘビースモーカーだったのに、本当ですか?!」  
と周囲に驚かれた。



# 体験 2

禁煙方法	自分で禁煙		
	チャレンジ回数	2~3回	禁煙期間
喫煙時の状況	紙巻きたばこ(喫煙年数:5年、喫煙本数:10本/日)		

## 子育てや健康、経済面、 そして臭いを考え、やめようと決意

26歳・女性

### (1) 禁煙のきっかけ

コンビニへ行く度にたばこを購入しており、出費の多さに気付いたため。また、一人ですべてを育てており、自分の身体に何かあってはいけなかったため。(コロナ禍のため余計に)

### (2) 吸いたくなったときの対処法

何のために禁煙したかを思い出すようにした。また、お金もかかるし禁煙してきた期間がムダになる、と考えるようにした。

### (3) 禁煙成功のポイント

たばこに年間いくらの支出があるか、その浮いたお金で何が出来るか考えたこと。  
自身を客観視し、口や服や髪の臭いを自覚したこと。

### (4) 禁煙してよかったこと

ムダ使いがなくなった。臭いが気にならなくなった。肌の調子が良くなった。  
出掛けた際に喫煙場所を探さなくてよかった。

### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

家族から「たばこクサイ」と言われなくなった。  
今では、喫煙者の人を見ると嫌だな…と思うようになり、たばこの臭いは極めて不快になった。



## 体験 3

禁煙方法	自分で禁煙		
チャレンジ回数	2回	禁煙期間	2年6か月
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数:30年、喫煙本数:5~12本/日)		

### 感染拡大を機にやめようと決意、 環境変化が後押しに

54歳・男性

#### (1) 禁煙のきっかけ

1度目は子どもが生まれたため。(産前産後の6か月間のみ禁煙、その後また吸い始めた)  
2度目は新型コロナウイルス感染症が蔓延したため。

#### (2) 吸いたくなかったときの対処法

1度目はひたすら我慢した。2度目は在宅勤務が増え、ストレスが減り、タバコを吸いたいという気持ちがなくなった。

#### (3) 禁煙成功のポイント

タバコが吸える環境に身を置かないこと。自身の場合は会社など喫煙できない環境であったが、喫煙できない環境に身を置くことが最も効果的であると思う。

#### (4) 禁煙してよかったこと

昔と比べてタバコの値段が上がっている状況であったため、金銭的に余裕ができた。

#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

家族がとても喜んでくれた。



## 体験 4

禁煙方法	自分で禁煙		
チャレンジ回数	1回	禁煙期間	11年
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数:12年、喫煙本数:10~15本/日)		

### 結婚を機に、子育てや健康を意識するようになり、 やめようと決意

42歳・男性

#### (1) 禁煙のきっかけ

大学時代から吸い始め、結婚するまでの12年間喫煙していたが、結婚を機に、子育てや健康を意識するようになったため。

#### (2) 吸いたくなかったときの対処法

当時は食事の場や会社の休憩時間に吸いたくなる気持ちもあったが、家族の顔を思い浮かべ別の事を考えるようにした。

#### (3) 禁煙成功のポイント

禁煙してから食べ物がとても美味しく感じられるようになり、食事に意識が働いたこと。この変化があったからこそ禁煙を続けることができたと思う。(体重は増えたが…)

#### (4) 禁煙してよかったこと

食事の量も増え体調がとても良くなった。タバコの臭いや喫煙のため席を外すことがなくなり、家族など周囲から感謝されるようになった。

#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

友人などはびっくりしていたが、禁煙してからの11年間1本も吸わなかった事に自分自身でも自信が持てるようになった。周囲からも信念がある、素晴らしいと褒められ、良いことづくめであった。



## 体験 5

禁煙方法	禁煙補助薬		
チャレンジ回数	3回	禁煙期間	1年6か月
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数:3年6か月、喫煙本数:20本/日)		

### 歯周病になり、歯科医師の助言を機に、 やめようと決意

74歳・男性

#### (1) 禁煙のきっかけ

歯の治療のため。歯周病になり外科的処置が必要となり、医師より、喫煙を続けていると手術が困難になると言われたため。

#### (2) 吸いたくなったときの対処法

医師の処方ですり薬を使用していたため、基本的には我慢することができていた。我慢できないときは、パイプタバコを口にくわえ、気を紛らわしていた。

#### (3) 禁煙成功のポイント

医師に相談しながら取り組めたこと。

#### (4) 禁煙してよかったこと

外食時に、席をはずして喫煙する必要がなくなった。  
月に15,000円程度のタバコ代を節約できるようになった。

#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

友人からは、「よくやめられた」と良い反応があった。自宅内のタバコのヤニがなくなり、掃除が楽になった。



## 体験 6

禁煙方法	禁煙治療		
チャレンジ回数	2回	禁煙期間	5年
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数:28年、喫煙本数:50本/日)		

### 結婚を機に、やめようと決意し、禁煙外来へ

53歳・男性

#### (1) 禁煙のきっかけ

1度目は、結婚し子どもが生まれたため。2度目は、再婚したため。

#### (2) 吸いたくなったときの対処法

深呼吸やイメージトレーニングなどを行い、なるべく心を落ち着かせるようにした。

#### (3) 禁煙成功のポイント

禁煙外来にて医師と詳しく話げできたこと。  
特に薬理作用の説明が分かりやすく、禁煙達成へのイメージを明確に持つことができた。

#### (4) 禁煙してよかったこと

ご飯がとびきり美味しく感じられるようになった。  
喫煙者をはじめて客観的に見ることができた。

#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

古くからの友人に、禁煙成功したことに驚かれた。



# 体験 7

禁煙方法	禁煙治療		
	チャレンジ回数	禁煙期間	2年
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数:50年、喫煙本数:20本/日)		

## 退職を機に、健康状態を調べるなかで、医師より禁煙の勧めがあったため、やめようと決意

70歳・男性

### (1) 禁煙のきっかけ

退職を機に、健康状態を調べていたが、その過程で医師より禁煙を勧められたため。また、自宅に居ることが多くなり、家族より禁煙のお願いがあったため。

### (2) 吸いたくなったときの対処法

すぐに10分程度の散歩をした。  
時間のあるときは、図書館やショッピングセンターなど禁煙の施設に行った。

### (3) 禁煙成功のポイント

- 禁煙に向けて、少しずつ吸う本数を減らしたうえで、禁煙治療に臨めたこと。
- ①まずは、タバコをニコチンが低いもの(0.1mg)に変更した。(6か月程度で慣れた)
  - ②少しずつタバコの本数を減らしていった(1日20本→10本→5本)。
  - ③その後、禁煙治療を受け、禁断症状なく禁煙に成功した。

### (4) 禁煙してよかったこと

金銭的負担がなくなった。自宅の居間からタバコの臭いがなくなった。会食・旅行などに行きやすくなった。

### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

家族から喜ばれた。健康の面で医師に喜ばれた。喫煙歴が長かったので、知人より禁煙方法をよく聞かれた。



# 体験 8

禁煙方法	禁煙治療		
	チャレンジ回数	禁煙期間	5か月
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数:45年、喫煙本数:20本/日)		

## 体力低下など体調不良を機に、タバコが不味くなり禁煙外来へ

66歳・男性

### (1) 禁煙のきっかけ

健診結果が悪かったため。また、運動時の脚力・持続力の低下、息切れや頭痛など、身体機能の低下や体調不良をこれまで以上に感じるようになったため。

### (2) 吸いたくなったときの対処法

『タバコが不味いと感じた時』を思い出すようにしていた。また、炭酸飲料を飲んでいた。(喉の刺激になった)

### (3) 禁煙成功のポイント

禁煙外来で、禁煙成功するまで医師に相談したこと。当初は自身の意思だけで禁煙できると思っていたが、実際は上手くいかなかった。自身の意思だけでは禁煙は難しいと考え、医師の力を借り、禁煙成功するまで相談できたことが成功の秘訣であったと思う。

### (4) 禁煙してよかったこと

現在、治療中の病気・症状の改善に繋がり、体調がよくなった。

### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

周囲からは「タバコ嫌い」と言われなくなり、家族からは体調の面で安心してくれた。

