

禁煙のコツを知ろう!!

「ニコチン依存」と「心理・行動的依存」

ニコチン依存

禁煙がなかなか成功しない原因は、たばこに含まれるニコチンに依存性があるためです。一定の条件を満たしていれば、保険適用で禁煙治療を受けることができます。



ニコチンが不足するとイライラしたりしますが、単にニコチンが欠乏しているだけ!

禁断症状が不安な方も大丈夫! ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬等を使うと、禁煙しやすくなります。

心理・行動的依存

先週から禁煙をスタートしたのに
昨日の飲み会で
つい吸っちゃたなあ
俺って意志が弱いなあ



喫煙が、過去の記憶や日常生活の場面と結びついて、「吸いたい」気持ち呼びおこし、習慣化した状態を言います。「吸いたい」気持ちを切り替えることが大切です!

個人差はありますが、禁煙開始後2~3日をピークに禁断症状が表れます。

平日に本数の多い方は、休日から始めてみるなど、自分なりに工夫してみましょう。

また、禁煙開始前に、たばこを吸いたくなる場面を想像して、代わりにする行動を考えておくことも効果的です!

吸いたくなる場面	代わりにする行動の例
起床時	すぐに顔を洗う。
食後	すぐに歯を磨く。
出勤中	普段より1本早い電車に乗って気分転換をする。
仕事の休憩中	職場の人に禁煙宣言をする。
帰宅時	深呼吸をする。
飲み会	吸いたくなったら、冷水を飲む。



区のホームページには禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局が紹介されているよ。

世田谷区 禁煙支援

検索



3～4回の失敗を経験してから、禁煙に成功した人もいます。
失敗を恐れずに禁煙にチャレンジすることが大切です！！

健康せたがや^{プラス}1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

一種類だけでもOK、どの部位からでもOK、いつでもどこでも！気づいたときに！



階段で脚力アップ



腹筋刺激



爪先立ち



片足立ち
(片足1分間)



力を入れて拭き掃除



普通～やや早め歩行



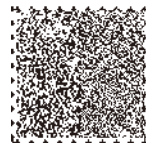
軽い体操



町中での自転車こぎ

いろいろな食品を
組み合わせて
かきこく、おいしく
食べよう！

よい眠りのための
工夫をしよう！
照明や寝具の工夫、
お休み前のストレッチ
など



健康せたがやプラス1

検索