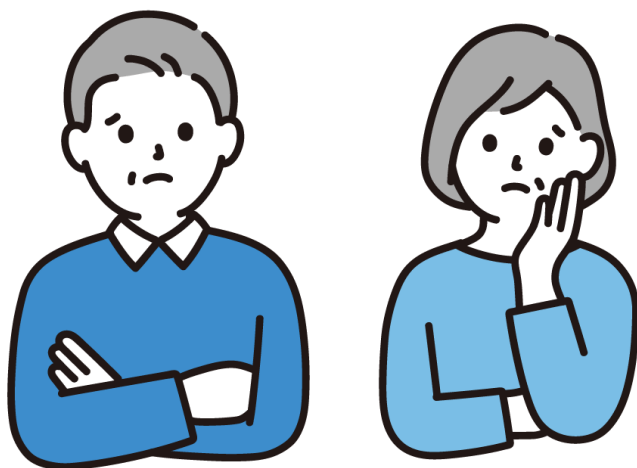


そろそろ

たばこをやめたいな…

と思う方へ

— 禁煙手帳 —



大正区保健福祉センター
保健福祉課（保健活動）



- ・禁煙成功者の声……………p.1

STEP 1 禁煙について考えよう

- ・禁煙のポイント……………p.2
- ・禁煙補助薬での禁煙方法……………p.4
- ・禁煙外来での禁煙方法……………p.5

STEP 2 禁煙をはじめよう

- ・禁煙する理由・禁煙開始日を決めよう……………p.7
- ・禁煙が難しい理由・禁煙維持のポイント……………p.8
- ・吸いたい気持ちのコントロール・体重増加対策……………p.9
- ・今日から禁煙を開始しよう……………p.10

STEP 3 禁煙を続けよう

- ・禁煙カレンダーを付けよう……………p.11
- ・禁煙おめでとうございます！……………p.13



禁煙成功者の声



50代女性

禁煙をして、食事がおいしく食べられるようになりました。
また、肌荒れが改善しました。



30代男性

禁煙を決断し、家にあるたばこを全て捨てました。
禁煙することで節約になり、他のことにお金を使えるようになりました。



40代女性

最初の数週間を乗り切ると辛さも減ってきて、「禁煙できた」と自己肯定感が高まりました。
飲み会の席では吸いたくなり、何回かもらいたばこをしてしまうことがあったため、注意が必要です。
禁煙カレンダーをつけることは、モチベーションを保つのに役立ちました。

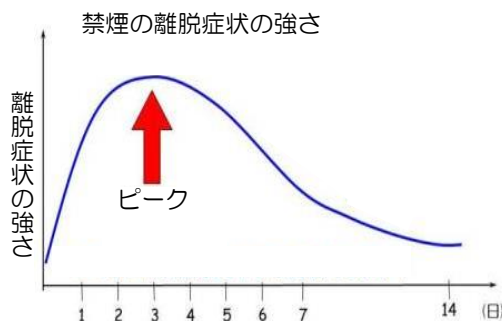
禁煙のポイント

その1 禁断症状と症状のピークを知ろう！

禁煙を始めるとニコチン切れによる禁断症状が出現します。

多くの人に出現する禁断症状

- ☐ たばこが吸いたい！という欲求
- ☐ 眠気
- ☐ イライラして落ち着かない
- ☐ 頭痛
- ☐ 体がだるい



禁断症状は禁煙開始後 2～3 日がピークです。
個人差はありますが、症状は緩やかに
10～14 日ごろまで続きます。

その2 正しい禁煙法を知り、できるだけ楽に乗り切ろう！

1. 期日を決めて一気に実行する
2. 一定の禁断症状を覚悟する
3. 吸いやすい「行動」をやめる
4. 吸いやすい「環境」をつくらない
5. 吸いたくなったら「代わりの行動」をとる



その3 吸いたくなかったときの対処法を考えておこう！

《例えば》

たばこを吸いたくなる場面	対処法
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う、散歩をする
食事の後	歯磨き、マウスウォッシュ
コーヒーと一緒に	コーヒーを辞め、紅茶に代える
出勤中・帰宅時の車の中	深呼吸、歌を歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
アルコールとともに	冷水を置き、吸いたくなったら飲む

その4 やってはいけないことを覚えよう！

1. 軽いたばこに替える
2. だんだん減らそうとする
3. 「1本くらいなら」と甘く見る
4. 加熱式たばこなどの新型たばこに変える



節煙をして次の禁煙までの間隔が長くなると、その都度禁断症状が現れ、吸った時の快感がより多く感じられ、禁煙する意欲が無くなります。

禁煙補助薬での禁煙方法



禁煙補助薬（ニコチンガム、パッチなど）を利用すると、自力の禁煙に比べて3～4倍禁煙しやすくなるという海外の報告があります。

ニコチンガムでの禁煙のポイント

ニコチンガムは噛むタイプの禁煙補助薬でガム1個にニコチンが2mg含まれています。

多くの薬局・薬店で簡単に手に入り、禁煙を始められます。

《方法》

1. ピリッとした味を感じるまでゆっくりと15回程度噛む。
2. ほほと歯茎の間にしばらく置く。（約1分以上）
3. 上記を約30分～60分間繰り返した後、紙などにつつんで捨てる。



ニコチンパッチでの禁煙のポイント

貼り薬のニコチンパッチはニコチンを皮膚から吸収することで離脱症状を和らげてくれます。

《方法》

1. 朝起きてすぐに上腕、背中、おなかのいずれかに貼る。
2. 寝る前にはがす。

※かゆみなどが出た場合は、薬剤師・医師に相談しましょう。



禁煙外来での禁煙方法

禁煙外来とは？



喫煙習慣は「ニコチン依存症」という病気だと考えられています。そのため、一定の条件を満たせば、誰でも健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

保険診療の条件について

- 1 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 2 ニコチン依存症スクリーニングテスト（下表）の結果が 5点以上 である
- 3 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 4 35 歳以上の者については、1 日平均喫煙本数×喫煙年数が 200 以上 である

例） 1 日平均喫煙本数 20 本で 30 年間吸っている場合、20 本×30 年間=600 と計算

ニコチン依存症スクリーニングテスト	はい 1 点	いいえ 0 点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5. 4 でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		

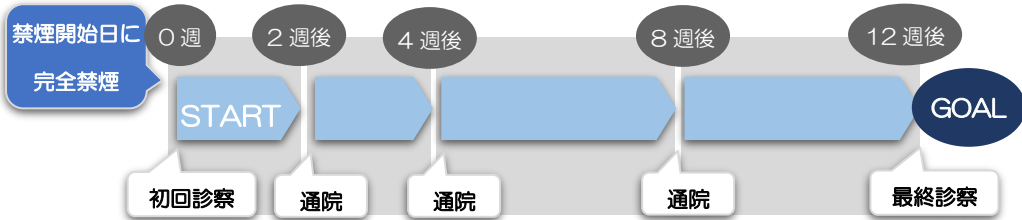
7. たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているけど、吸うことがありましたか。		
8. たばこのために自分に精神的問題 ^注 が起きているとわかっているけど、吸うことがありましたか。		
9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計	点	

^注 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、禁煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状況



禁煙外来のスケジュール

健康保険を使った禁煙治療では、12 週間（約 3 か月）で 5 回の治療を行います。スケジュールは下に記載しているとおりです。



- 禁煙治療では、ニコチンパッチを使うことができます。
- 治療は 5 回全て受診した方が、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- 禁煙できなくても、治療は最後まで継続しましょう。

禁煙する理由・禁煙開始日を決めよう

禁煙する理由をあらためて確認することで、禁煙に対する意欲向上につながります。



- 私は、次の理由で禁煙します！

まず、「禁煙をする」ことを人に宣言し、周囲の人に知ってもらい、禁煙を応援してもらうことが禁煙をつづける大きな力になります。

禁煙宣言書

_____年　　月　　日

私は、現在たばこを吸っていますが、
年　　月　　日より禁煙することを宣言します。

氏　名 _____

上記の人は、現在たばこを吸っていますが、
年　　月　　日より禁煙を開始することを確認しました。
私は禁煙が成功するようあたたかく支援することをお約束します。

支援者名 _____

禁煙が難しい理由

ニコチン依存

ニコチンはドーパミン（快楽）、ノルエピネフリン（覚醒、食欲抑制）、セロトニン（気分の調整、食欲抑制）、アセチルコリン（覚醒、認知作業の向上）などの神経伝達物質の分泌に関わっています。喫煙し続けると、これらの神経伝達物質の調節をニコチンが担うようになるため、禁煙すると神経伝達物質の分泌が低下し、さまざまなニコチン離脱症状（禁断症状）が出現します。喫煙することによって、離脱症状が消失するため、再び喫煙してしまう現象が起こり、その結果、喫煙を繰り返してしまいます。

心理的依存（習慣）

たばこを吸って良かったという記憶、生活上の習慣やくせ（無意識にたばこに手が行く）などを言います。

禁煙維持のポイント

本人は…

- * 1本くらいならと甘く軽くみない
- * 勧められても、もらわない
- * 酒（会食・旅行）の席では要注意
- * 禁煙の成功体験を人に話し、皆に禁煙を勧める
- * 禁煙の場所を利用する

周りの人は…

- * 「禁煙どうですか」と声をかける
- * 続行時には褒めてあげる



吸いたい気持ちのコントロール

長年の習慣を変えるにはそれなりの工夫・練習が必要です。

- ① 冷たい水や熱いお茶をゆっくり飲む
- ② 深呼吸：仕事が一段落した時はおすすめ
- ③ 体を動かす、運動する：気持ちをそらす
- ④ 場所をかえる：食事後はすぐ席を立つ
- ⑤ 歯をみがく：口の中をさっぱりさせる
- ⑥ たばこと一緒だった行動は変える
コーヒーを飲むとたばこ→お茶に変える
- ⑦ お酒の席は要注意：最初の2週間は欠席
- ⑧ 煙の多い場所には行かない
パチンコ屋や飲食店で、他人の煙を吸わない
- ⑨ 細切り昆布や梅昆布を噛む、舐める
- ⑩ マスクをする
- ⑪ 香りを利用する：ハーブティー、お茶
- ⑫ 飴やお菓子は肥満のもと

体重増加対策

からだが元気になると消化吸收機能も回復し、2～3kg 体重が増えます。

- ① 野菜を食べる：煮野菜（お浸し、煮浸し）
- ② 運動習慣を持つ
- ③ 飴やお菓子はダメ



今日から禁煙を開始しよう

今日から禁煙の開始です。
禁煙への決意を記入しておきましょう。



● 禁煙開始にあたっての決意！

* たばこを吸いたくてたまらなくなったら…

…します

* 人に勧められたら…

…します

* お酒の席の対処法は？

…します

禁煙カレンダーを付けよう

禁煙できたらチェックをしましょう！



禁煙スタート

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

禁煙開始後 2～3 日が禁断症状のピークです。

禁煙 1 週間達成！

8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

がんばっていますね！自分をしっかり褒めてあげましょう。

禁煙 2 週間達成！

15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

禁断症状から脱出し、イライラも減ってきます。

禁煙約 1 か月達成！

頑張っている自分にご褒美を考えてみましょう。

29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

36日目 月 日	37日目 月 日	38日目 月 日	39日目 月 日	40日目 月 日	41日目 月 日	42日目 月 日
43日目 月 日	44日目 月 日	45日目 月 日	46日目 月 日	47日目 月 日	48日目 月 日	49日目 月 日
50日目 月 日	51日目 月 日	52日目 月 日	53日目 月 日	54日目 月 日	55日目 月 日	56日目 月 日

「ちょっと1本」の誘惑に負けないでください！

禁煙約2か月達成！

お酒を飲んだとき、ストレス・不安を感じた時が要注意です。

57日目 月 日	58日目 月 日	59日目 月 日	60日目 月 日	61日目 月 日	62日目 月 日	63日目 月 日
64日目 月 日	65日目 月 日	66日目 月 日	67日目 月 日	68日目 月 日	69日目 月 日	70日目 月 日
71日目 月 日	72日目 月 日	73日目 月 日	74日目 月 日	75日目 月 日	76日目 月 日	77日目 月 日
78日目 月 日	79日目 月 日	80日目 月 日	81日目 月 日	82日目 月 日	83日目 月 日	84日目 月 日

吸いたい気持ちを上手にかわすことのできた自分を、
しっかりと褒めてあげましょう。

禁煙約3か月達成！



素晴らしいです！



禁煙おめでとうございます！！



禁煙を達成し、健康な体を大切にして、このまま禁煙を続けて
たばこの縁を切り、卒煙しましょう！

今の気持ちを書いて
みましょう



もし、たばこを吸ってしまったら…

もし禁煙に挑戦してタバコを吸ってしまったら「ダメだ」と思わず、
もう1度チャレンジしましょう！
周りの皆さんも応援しています！



一番大切なことは
あきらめないこと

そして、すぐに
再スタート！

【出典・参考】

- 厚生労働省 HP「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版」

「資料編—禁煙支援に役立つ教材や資料」

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/addition.html>

- e-ヘルスネット「禁煙のおくすりってどんなもの？」

「禁煙治療ってどんなもの？」

「ニコチン依存症」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-006.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-007.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-052.html>



大阪市ホームページ

こちらも

ご確認ください



たばこの健康影響



若年者の喫煙



なくそう！受動喫煙



妊娠とたばこ



禁煙したい方へ



大阪市の取組み



お問い合わせ 大正区保健福祉センター
保健福祉課（保健活動）

〒551-8501 大阪市大正区千島 2-7-95

TEL：06-4394-9968

令和5年11月発行