

【今日から始める禁煙生活ガイド】

1. 禁煙を実行する前日にやること

A. 自分にあった禁煙グッズを用意しよう

- 旅行用歯ブラシ(持ち歩いて、吸いたくなったら磨き粉をつけずに磨く。くわえるだけでも可)
- 氷(なめて口を刺激する)
- 熱いお茶や紅茶(リラクソの練習。コーヒーでもいいが、コーヒーとタバコがセットになった生活を送っていた人は避けた方がいい)
- ミネラルウォーター(銘柄の違いが分かるようになる)
- 細切り昆布やスルメ(適度な噛みごたえ)
- 野菜スティック(ニンジン、ダイコン、セロリなど。細切りにして冷蔵庫に作り置きしておく)
- ミント粒、ガム、飴(ノンシュガーでもカロリーがあるので摂りすぎ注意。早めに切り上げる)

B. 喫煙具を捨てよう

- タバコ、灰皿、ライターなどを、もう使わない物と割り切って捨てる(タバコは水に漬けて)
- 自宅、職場、自動車内などすべてのタバコと吸い殻を捨てる
- 吸いたい気持ちが続くのは数分なので、周りになければ入手するまでに我に返る
- 禁煙後に万一買って吸ってしまったら、残りの19本をすぐ捨てる

C. 家族や同僚に禁煙の宣言しよう

- 数日間、だるさや眠気、イライラ感が起こったとしても、一時的なものだと告げて協力を仰ぐ
- しばらく家事や仕事の手を抜くことを了解してもらう

2. 禁煙開始1週間目の乗り切り方

A. 代わりの行動で逃げよう

- 吸いたい気持ちと対決しようとせず、代わりの行動で逃げる
- 吸いたい気持ちが強くて「もうダメだ!」と思っても、まず何か別の行動をしてから、もう一度考える
- 禁煙グッズ、深呼吸、ストレッチ、歌を歌う、音楽を聴く、「今は吸わない」と声に出して言う、時計の秒針が1周するのを追う、掃除、片付け、電話、散歩、洗顔、シャワー、入浴、寝てしまう

B. タバコが吸いたくなる状況避けよう

- 禁煙が落ち着くまで喫煙できる場所やタバコを入手できる場所になるべく行かない(喫煙所、飲み会、コンビニなど)
- 禁煙が落ち着くまでタバコとセットになっていた行動を変える(例:コーヒーを紅茶に)
- 禁煙が落ち着くまで酒の席は可能な限り避け、どうしても出席しなければならないときは、できるだけ対策を立てる(あえて自動車で行く、吸いたくなったら一時退席、どうしてもピンチになったら適当な理由を作って早退)

C. 禁煙日記

- 禁煙状況、禁煙補助薬の使用状況、感じられた体の変化などを記録しよう
- もし何らかの問題が生じれば、詳しく書いて次回の診察で検討可能

3. 禁煙を成功させる考え方

A. 禁煙スタート時に役立つ考え方

- イライラ感など離脱症状が起こるのは、ニコチン依存症という病気が治っていくとき



- の正常な反応(風邪の熱が下がる時の汗のようなもの)で、禁煙がうまくいっている証拠。離脱症状で死んだりすることはない(お化け屋敷の幽霊のようなもの)
- 物事すべてに対して中間的な評価をこころがけ、0%か100%かだけの評価をやめよう。禁煙スタート時に離脱症状でふだんより能力が下がるとしても、何もできないわけではない。また、禁煙補助薬の効果が弱い人もいるが、効果がまったくないわけではない。自分の言葉の「何も」「まったく」「いつも」「みんな」「ぜったい」を疑おう
 - 禁煙に「強い意志」は不要。禁煙の最大の秘訣は、一時的に起こる不都合を「仕方がない」とあきらめられる「意志の弱さ」。「仕事や対人関係の支障を避けなければ」「通院のための欠勤を避けなければ」と、禁煙に条件をつけている場合には、その条件が絶対的で健康よりも大切かどうか再検討しよう

B. 禁煙を完成させるのに役立つ考え方

■ 禁煙は、タバコを吸わない日数を伸ばす綱渡りではなく、どのような状況でも吸わないでいられる技術の学習。自転車に乗る(凹凸道でもバランスをとれる)練習と同じ。何度でも転んで練習しよう



■ 迷ったときには「今、吸わなかったらどうなるか？」を考えてみよう。10分後、1時間後、1日後、1週間後にどうなるかを想像して、本当に今吸う必要があるかどうかを判断しよう

■ イライラしたりするのが「つらい」と感じるのは、「イライラしてはいけない」と考えるから。「イライラしてはいけない」と思えば思うほど、イライラしていることに意識が集中する。逆に「今日はイライラしてみよう」と開き直ると、イライラから意識が離れ、イライラが消えていく

■ 禁煙してしばらくしてから起こってくる「吸いたい」の多くは、自分が「吸いたいかどうか」を確認しようとするところから起こる。吸いたくても吸いたくなくても、吸わなければいいのは同じだから、「吸いたいかどうか」は確認しても無意味。確認しようとするのをやめれば、吸いたい気持ちも消えていく

4. 体重のコントロール

A. 体重増加の原因は？

■ 禁煙すると、ものがおいしくなり、離脱症状を食べ物で紛らわすことがあるために、80%の人で2~3kg体重が増える

■ しかし禁煙が落ち着いてカロリー摂取が元に戻れば、それ以上増えることはなく、多くの人で減少する

■ ニコチンパッチなどをじっくり使うと、離脱症状緩和のための過食が起こりにくい

B. まずは禁煙に専念しよう

■ 禁煙と体重コントロール、同時に取り組むのではなく、個別に問題を解決した方が両方成功しやすい

■ 禁煙は体重コントロールより短期間でケリがつくので、禁煙を先に片づけた方がいい

■ 禁煙で自己コントロール能力を磨けば、体重コントロールでも活かせる

■ 禁煙による体重増加より、タバコを続ける方が、健康への危険は大きい(タバコによる健康の危険は、45kgの肥満に匹敵する)

■ 禁煙することによって得られる美容上の利益(張りのある肌、白い歯、爽やかな息)は、体重増加による外見上の損失を上回る

C. 離脱症状が落ち着いたら、徐々に体重コントロールを始めよう

■ 食べ過ぎることが体重増加の主な原因だから、これまでと同じ量を食べるように心がける

■ 満腹になったら食べるのをやめる。空腹でないのに食べない

■ 空腹を感じているときに、脂肪の燃焼しているとき

■ 野菜類→タンパク質→炭水化物の順番に食べる(血糖値の上昇が緩やかで体に脂肪がつきにくく、そのあとの空腹感が起こりにくい)

■ 大皿盛りから直接食べることを避け、食べる分を1回だけあらかじめ取り分ける(取る量は自由)

■ カタカナ食品(洋食系)よりひらがな食品(和食系)を

■ 就寝前2時間のカロリー摂取を避ける。

■ 「今度から」と考えず、「今、この食事から」実行

■ 毎日決まった時間に体重計に乗って記録する

■ 運動習慣を身につける

5. その他の注意

A. 依存性薬物であるタバコに「1本だけ」はない

■ しばらく禁煙してから1本吸ってもおいしくないが、その1本を消したときに、また依存症が再発する。

■ ちょっとだけ吸って皆が簡単にやめておくことができるなら、タバコ会社などにつくにつぶれている

B. たとえ吸ってしまっても遠慮なく次回の禁煙外来を受診しよう

■ 全員がうまくいくなら禁煙外来など必要ない

■ つまづいた原因についてのアドバイスを受ければ、次はつまづきにくくなる

■ どうしてもピンチのときは、受診予定日前でも受診を(電話で確認のこと)

