

シリーズ「禁煙に踏み切れないあなたへ」

最近は多くの施設が禁煙となり、喫煙者にとっては肩身の狭い時代となってきました。

タバコが体に悪いのは分かっているし、禁煙したいけど、なかなか踏み切れない、
という人も多いのでは。

このシリーズで、少しでも禁煙に前向きになっていただけるような情報を提供します。

この資料は、厚生労働省のウェブサイトである「e-ヘルスネット」の「禁煙」の部分を参考にしています。

(その1)「タバコがない生活はストレスがたまる？」

●禁煙中の禁断症状でストレスがたまる？

答えは「×」。

禁煙で血液中のニコチンが減ると、確かに禁断症状が出ます。

ところが、今はそういった禁断症状が出ないように、薬を用いて禁煙することができますので、心配いりません。

●禁煙が成功しても、その後のタバコがない生活はストレスがたまる？

これも、答えは「×」。

禁煙が成功した後のタバコがない生活では、ストレスのはけ口がなくて逆に体に悪そう、と考える人もいらっしゃいます。

実は、今までタバコを吸ってストレス解消した、と思っていたのは、単にニコチンの禁断症状がとれただけ、だったのです。

完全にタバコから縁を切った生活をしていれば、

今までストレスだと誤認していたニコチンの禁断症状に襲われることはありません。

また、最近はタバコを吸うことができる場所が限られてきましたので、

タバコを吸おうと思って入った喫茶店が全席禁煙だったとか、

外で吸おうと思ったら路上喫煙禁止区域だったとか、

それでもすみっこで吸っていたら通行人に嫌な顔をされたとか、

吸い殻を捨てるところがなくて持ち歩いたとか、

そういったことの方が、よっぽどストレスになるのではないのでしょうか。

●これまでも何度か禁煙に失敗してきた…。

禁煙を生涯成功させている人の多くは、それまでに何度か禁煙に失敗しています。

「今後一生禁煙しよう！」と長期的な目標を持つのではなく、

失敗を恐れず、とりあえずやってみましょう。

禁煙に失敗しても、損をすることはないのですから。