

シリーズ「禁煙に踏み切れないあなたへ」

(その2)「禁煙 1 週間前から準備しよう」

●禁煙開始日を決めよう

まずは禁煙開始日を決めましょう。何かの記念日や覚えやすい日が良いでしょう。

休日に吸う本数が多い人は仕事のある日に、逆に職場で多く吸う人は休日に、禁煙を始めるのがお勧めです。

禁煙開始日をカレンダーに印を付けたり、禁煙宣言書を見えるところに貼ったりすると、意欲が高まります。

※飲み薬による禁煙の場合、服用開始 7 日間は喫煙しながら服用するというスケジュールとなります。

●吸いたくなったときに代わりにとる行動を決めておこう

禁煙開始から数日は、一日に数回は「吸いたい」という気持ちが現れるでしょう。

そんなときのために、タバコを吸う代わりに行動を決めておくことをお勧めします。

吸いたいという気持ちは続いても 5 分程度ですから、その行動をとることによって乗り切りましょう。

- ★朝起きてすぐ吸う人は → 起きたらすぐに顔を洗おう
- ★食事の直後に吸う人は → 食事の直後に歯を磨こう
- ★コーヒーを飲みながら吸う人は → コーヒーもやめて、紅茶などに替えよう
- ★通勤の車で吸う人は → 車の中で歌おう
- ★仕事の休憩時間に同僚と吸う人は → 同僚に禁煙宣言しよう
- ★アルコールを飲みながら吸う人は → 吸いたくなったらチェイサー(水)を飲もう

●禁煙に使う薬を選ぼう

禁煙を確実に楽にしてくれる薬を禁煙補助薬といいます。これを使わない手はありません。

3 つのうち、どれがよさそうですか？

★ニコチンガムは街のドラッグストアなどで購入できます。

くちやくちやと噛み続けるのではなく、15 回噛んだら頬と歯ぐきの間に 1 分置きます。

口の粘膜に湿布をしているような感じです。これを 1 時間繰り返します。

★ニコチンパッチは薬剤師がいるドラッグストアなどで購入します。

★飲み薬は禁煙治療を行っている医療機関で医師から処方されます。保険証も使えます。

「鹿児島県 禁煙治療 保険」で検索すると、保険証を使える医療機関の情報を得られます。

完全予約制のところが多いので、事前に電話で確認することをお勧めします。

服用中は自動車運転や危険を伴う操作をしないこととされています。

服用期間は 12 週間です。