

シリーズ「禁煙に踏み切れないあなたへ」

(その3)「いよいよ禁煙開始！」

●禁煙開始した自分を褒めてあげよう

禁煙継続の最も大きな鍵は、禁煙継続への自信を高めることです。

「すごい！一日中禁煙できている！」と自分を褒めてあげて、自信を向上させましょう。

また禁煙することで浮いたお金で、禁煙3カ月・6カ月という節目にどんなご褒美を買うか考えながら過ごすと、吸いたい気持ちも吹き飛んでしまうかもしれません。

500円のタバコを1日1箱吸うと、1年間に18万2500円も使うことになります。

禁煙治療代を引いても、かなり残りますね。何を買いますか？

●体に良い変化を知って、実感しよう

禁煙開始後わずか20分から、体に良い変化が現れます。

「今さら禁煙しても意味がない」ということはないのです。

体に良い変化を知って、実感しましょう。今後の見通しも知れると楽しみです。

★禁煙20分後…血圧や脈拍が正常化する。

★禁煙12時間後…血液中の一酸化炭素が正常になる。

★禁煙2～3週間後…心肺機能が改善・回復する。

★禁煙数カ月後…咳・息切れ・疲れやすさが改善する。

★禁煙1年後…上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する。

★禁煙5年後…脳卒中のリスクが非喫煙者と同レベルになる。

★禁煙10年後…肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。

口腔・喉頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する。

★禁煙15年後…冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる。

※参考文献；イギリスタバコ白書 Smoking Kills 1998 IARC がん予防ハンドブック 11巻 2007

●タバコのイメージを塗り替えよう

タバコに対して良いイメージを持っていると、再喫煙の危険性は高まります。

タバコに対して悪いイメージを、そして禁煙に対して良いイメージを、持つようにしたいものです。

●1本だけの誘惑に負けない

絶対に1本だけでは済みません。今までの努力が台無しになってしまいます。踏みとどまって！