

# 禁煙について考えよう ~ 実践編 ~

文=上田 千歌子(保健師)

## 「禁煙補助薬」も有効な手段

禁煙をより楽に確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。代表的な薬として、薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方されるバレニクリンなどが挙げられます。

### ニコチンガム

口腔粘膜からニコチンを吸収させるニコチン製剤

### ニコチンパッチ

身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収させるニコチン製剤

### バレニクリン

脳の中のニコチン受容体に作用するニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬

種類や用法、用量など、医師または薬剤師によくご相談のうえご購入ください。

**先** 月号では、禁煙の効果を中心にお伝えしました。今回は、禁煙に向けての準備やたばこを吸いたくなつたときの対処法など、「自分にとって禁煙を始められる工夫」についてご紹介します。

## まずは禁煙開始日を決定

例えば何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日を禁煙開始日に決めます。休日に吸う本数が多い方は仕事のあ

る日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。

禁煙開始日を決めたら、カレンダーに印をつけたり、禁煙宣言書を作つて見やすい場所に貼るなどすると禁煙開始への意欲が高まります。また、自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確に書き出すことで、禁煙開始後に辛くなつたとき、初心に戻つて禁煙について考え直すことができます。

## たばこを吸いたくなつたときの対処法

禁煙開始後2〜3日をピークに眠気や体のだるさ、イライラして落ち着かないなどの離脱症状が現れ、その後個人差はありますが、緩やかに10〜14日頃まで症状が続きます。離脱症状が現れたとき、自分自身はどんな対処をしたらたばこを吸わないでいられるかを「事前に考えておく」ことが大切です。(下表参照)

表：たばこを吸いたくなつたときの対処法

生活場面 (たばこを吸いたくなるとき)	たばこを吸う代わりに行動パターン
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事のあと	歯を磨く
コーヒーと一緒に	コーヒーを他の飲み物にかえる
車の中	歌う、深呼吸をする、ガムを噛む
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
アルコールと共に	冷たい水を飲む

## たばことお別れ

禁煙開始日前日の寝る前に、たばこやライター、灰皿など喫煙具を処分しましょう。なかなか捨てることのできない方は、ご家族や友人に頼んでもよいでしょう。たばこと別れる決意を固めます。

禁煙についてもっと詳しく知りたい方は、保健師または医師にご相談ください。