



# 禁煙ノウハウ！



## 禁煙ではなく「きっぱり禁煙！」

### Q1. たばこを吸う本数が少ないほうが身体にいいの？

➡ 本数を減らすことで、必要なニコチンを吸収するために無意識のうちに深く吸い込んでしまいます。たばこをやめられない上に、**有害物質を多く吸収**してしまいます。

### Q2. 禁煙がつらいので少しずつ本数を減らそうと思っているのですが・・・

➡ 禁煙本数を減らそうと努力している間、**ずっとニコチンの離脱症状に苦しむ**ことに。最初の数日はつらいですが、キッパリと禁煙すること以外にタバコをやめる方法はありません。

## 禁煙成功のための3ステップ！

### STEP ① 禁煙開始日を決めましょう

スタートまでに1週間程度あると心の準備ができます。  
休日を上手に利用しましょう！



### STEP ② 準備期間中に、 今の喫煙習慣を見直してみましよう

今のタバコ  
おいしかった？



なんで今、  
タバコを吸おうと  
思ったのかな？

### STEP ③ 禁煙開始日の前日には、 タバコや灰皿、ライターなどは処分しましょう

**タバコは、見ざる・寄らざる・嗅がざる**



## 1本の誘惑に負けないように！

禁煙開始から数日間はニコチンの離脱症状（禁断症状）のために、イライラしてつらい時がきます。しかし、ここで「1本くらい・・・」と思って吸ってしまうと元に戻ってしまうことがほとんどです。喫煙欲求が強いのは、**初めの2～3分**。この時間を紛らわせましょう。

### 吸いたくなったときの対処法

- 冷水を飲む
- ガムや昆布を噛む
- 歯磨きをする
- 深呼吸する
- 散歩やストレッチで身体を動かす
- 清涼タブレット菓子を食べる

など

せっかくつらい離脱症状を乗り越えたのですから、「1本くらい」の誘惑にまけないようにしましょう！

