

● 禁煙のすすめ

いまさら禁煙なんて…という考えも浮かんでいますが、遅すぎるということはありません！ 血圧値や肺の働きなどの回復、心臓や運動機能の改善など、続ければ続けるだけ効果が得られます。



ステップ 1 禁煙開始日を決めよう！

まず、禁煙を始める日を決めましょう。仕事が一段落して時間や気持ちにゆとりがある日や、趣味などに没頭できる休日などからはじめてみるとよいでしょう。禁煙すると決めたら、たばこ、ライター、灰皿を処分して環境を整えましょう。

ステップ 2 禁煙宣言をしよう！

家族、仕事仲間など周囲の人に禁煙宣言をしましょう。あわせて禁煙宣言書にサインするのもおすすめです。ついタバコに手が出そうになっても周囲の協力を得て、吸わずに乗り切ることもできます。禁煙仲間をつくることも効果的です。

ステップ 3 対処方法を考えよう！

どんなときにタバコを吸っているのか、吸いたくなるのかを知り、対処法を考えましょう。
対処法の例：水を飲む／アロマオイルをかぐ／歯を磨く／楊枝や禁煙パイプ、ノンシュガーガムなどを活用する／深呼吸を繰り返すなど

ステップ 4 継続しよう！

禁煙を始めるとニコチンが体から抜け、禁断症状が現れます。1本だけならという誘惑が訪れることがあるので、そんなときは禁煙している自分、ここまで禁煙できた自分をほめてあげましょう。また、禁煙してよかったこと、禁煙しようと思った理由などを再確認しましょう。

ニコチンパッチやガムを活用しよう

喫煙歴が長く、ニコチン依存度が高い方には、ニコチンパッチを使う「ニコチン代替療法」が効果を上げています。副作用が比較的に強く、皮膚炎や不眠症になることもありますが、早い方は数週間で禁煙ができます。

※パッチ使用時に喫煙すると、ニコチン過剰症の副作用（頭痛・嘔吐）が現れることがあります。

健診はお済みですか？

高浜市で行っている「一般住民健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」の **実施期間は9月30日(火)まで** です。

まだ受診していない方は、お早めに市内の医療機関へ予約し、受診してください。



【問合せ先】 保健福祉グループ（いきいき広場内） ☎52-9871