



## 禁煙をはじめよう

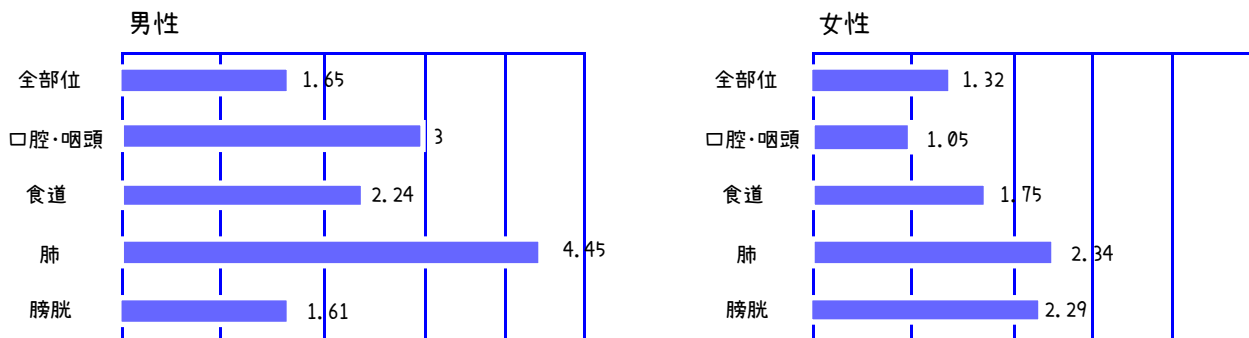
新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
新しい年のはじめに、今年の抱負として禁煙を誓った方もいらっしゃるのではないで  
しょうか。

### ● がんへの影響

喫煙者は非喫煙者比べて肺がんによる死亡率が約4.5倍高くなっています。他のがん  
についても喫煙による危険性が増大することが報告されています。



### 非喫煙者を1とした時の喫煙者の危険度



喫煙者はがんだけでなく、非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)の死亡の危険性や脳卒中  
の危険性が1.7倍高くなるといわれています。

### ● 禁煙前からはじめる、禁煙のコツ

#### ① 禁煙開始日を設定しよう

職場で多く吸ってしまう人は休日から、休日に多く吸う方は仕事の日を設定し、覚えやすい日に  
しましょう。禁煙したい理由、宣言も書いて、禁煙開始の意欲を高めましょう。

#### ② 吸いたい気持ちの対処を練習しよう

禁煙開始後2~3日後に禁煙の離脱症状があらわれます。たばこが吸いたいという  
欲求や眠気、イライラや頭痛など、禁煙開始後数日間は悩まされることと思います。吸  
いたいという欲求が現れる時を書き出し、その時にタバコを吸う以外の行動で対処しま  
しょう。

- 起きてすぐ吸いたくなったら → すぐに顔をあらう
- 仕事の休憩時間 → 職場の人に禁煙宣言

#### ③ たばこを吸っている意識をもとう

「つい火をつけて、無意識にタバコを吸っている」という人も多くいらっしゃると思います。無  
意識にタバコを吸っていると禁煙開始後もつい、と吸ってしまいます。禁煙前にいつもと違う銘柄の  
タバコにしたり、持つ手を変えたり、と意識的にタバコを吸う練習をしましょう。

#### ④ お薬を選ぼう

禁煙をサポートしてくれる「禁煙補助薬」。薬局や薬店で購入できます。病院など医療機関で禁  
煙外来をおこなっています。津生協病院でも行っています。どうやって禁煙をすすめていくのか計画  
しましょう。



薬に関する相談や不安なことなどあれば、どうぞ当薬局にお声かけください。