

今からはじめよう！禁煙チャレンジ！



喫煙は、新型コロナウイルスによる肺炎重症化の最大のリスクとも言われており、WHO も新型コロナウイルス感染症の対策として「禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています。

外出自粛等によるストレスのため、タバコを吸う本数や頻度が増えたり、再喫煙した方もいるかもしれません。ですが、そんな今こそ禁煙のチャンスでもあります！！この機会に「禁煙チャレンジ」始めてみませんか？

参考：新型コロナウイルス感染症とタバコについて（日本呼吸器学会 2020.4.20）

どうやって禁煙をするの？

禁煙は、誰もが同じ方法で成功するとは限りません。

まずは、自分にあった禁煙方法をみつけるところから始めてみましょう！

★禁煙治療によって禁煙する方法

確実に禁煙をしたい方は、医療機関での禁煙治療を受ける事をオススメします。

一定の要件を満たしていれば、健康保険等を使って受けることが可能です。

☆隠岐圏域内で禁煙治療を実施している医療機関（※予約が必要です）

医療機関名	所在地	連絡先
西ノ島町国民健康保険浦郷診療所	西ノ島町浦郷 544-15	08514-6-1211
知夫村診療所	知夫村 1106-3	08514-8-2011
半田内科クリニック	隠岐の島町西町八尾の一 9 番地	08512-2-6280



★自力で禁煙する方法

仕事や家事等により、医療機関へ行く時間の無い方等は、まずは自力での禁煙に挑戦してみましょう！今回は、禁煙に挑戦する際に気持ちをコントロールするためのポイントを3つご紹介します♪

①禁煙の理由をはっきりさせる

禁煙をする理由をはっきりさせることで、自分の選択を肯定し、吸いたくなっても「あと少しがんばってみよう」という考えに基づいた行動ができるようになります。



②細かい到達目標を設定

禁煙を始めたら、無理のない目標を設定します。

「今日1日吸わない」から始めて、それが達成できれば「もう1日吸わない！」など、小刻みな目標設定で成功体験を積み重ねていくことで、自信もついていきます。



③吸いたくなったら代わりになる行動をする

禁煙中に吸いたい気持ちが出てくるのは当然のことです。喫煙したいという衝動は、3分以上は続かないと言われています。

もし、吸いたくなったら「ストレッチをする」「深呼吸をする」「ガムを噛む」等、自分に合った方法で気を紛らわせましょう。

参考：肺の寿命の延ばしかた（日本呼吸器学会 2020.2）

禁煙について困ることQ&A

Q 禁煙をしてから、体重が増えてきたのが心配です。

禁煙をすると食欲が増したり、胃腸の調子がよくなったり、味覚が改善され、つい食べ過ぎてしまいます。

また、タバコを吸いたくなかった時に甘いものを口にする 것도体重が増える原因となります。禁煙すると平均で2～3kg程度体重が増えると言われています。

禁煙を続けられる自信が出てきたら、食事と運動で徐々に体重を減らしていきましょう。

参考：禁煙治療のための標準手順書 第7版（日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会 2020.4）

