

禁煙チャレンジシート

【シートの使い方】

禁煙できた日の日付を記入しましょう。思い立ったが吉日◎

記録開始
いいね!!

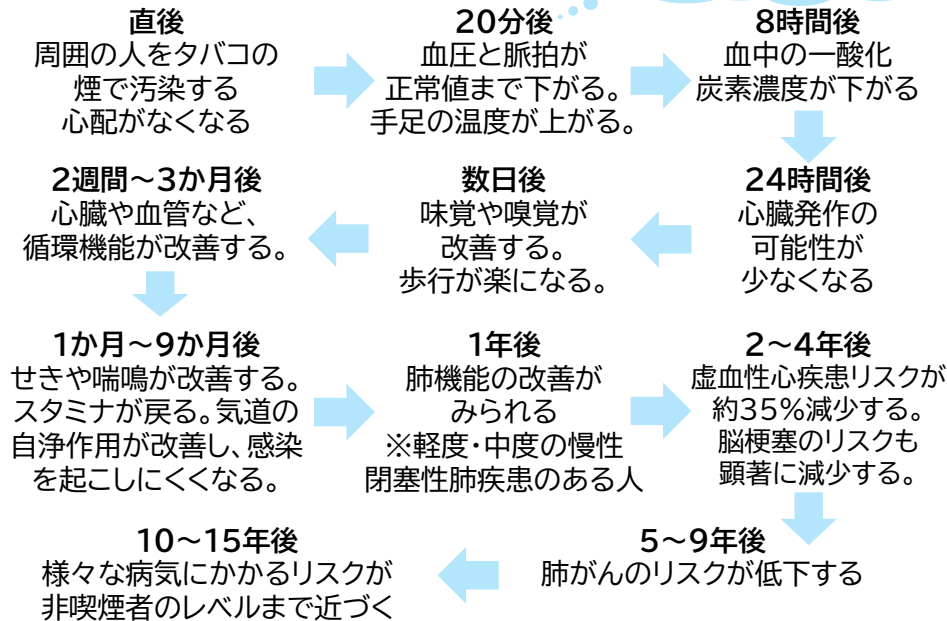
day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
/	/	/	/	/	/	/
day8	day9	day10	day11	day12	day13	day14
/	/	/	/	/	/	/
day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
/	/	/	/	/	/	/
day22	day23	day24	day25	day26	day27	day28
/	/	/	/	/	/	/

7日目到達
すごい!!

もはや
習慣の
レベル!

継続できてすばらしい!!!!

禁煙すると身体にはどんな効果が? 禁煙をすると、たった数十分後から身体や周囲の環境への効果が現れます!



たばこが吸いたい! そんな時の対処法

禁煙を始めると、今まで吸っていたニコチンの影響から、2~3日をピークに離脱症状(禁断症状)が現れる場合があります。

たばこが吸いたい! という欲求 眠気や頭痛 イライラする 身体がだるい

このような気持ちや症状が続くのは、おおむね3~5分程度。1日中続くわけではありません。もしたばこが吸いたくなったら、代わりに行動をとって、気分を変えてみましょう!

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動(例)
起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	すぐに歯を磨く
出勤中の車の中	歌を歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を一緒に準備し、吸いたくなったら飲む

禁煙を補助するおくすりがあります!

つらいと思われがちな禁煙ですが、離脱症状(禁断症状)を補助する禁煙補助薬があります。



ニコチンガム

- 薬局・薬店で購入できます。
- 口の粘膜からニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤。



ニコチンパッチ

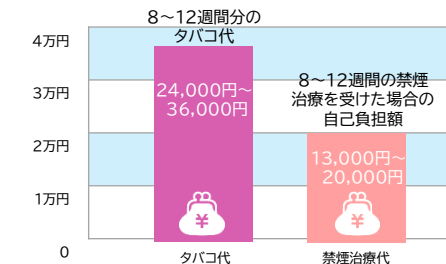
- 薬局・薬店で購入できます。
- 身体に貼り、皮ふからニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤。

いずれもニコチンのみを体内に吸収させるため、離脱症状が緩和され、禁煙がしやすくなります。

長期的な禁煙を目指す場合には、禁煙外来(保険治療)に通うことも禁煙成功への近道です!

禁煙外来 宮城県 検索

↑↑日本禁煙学会のWEBサイトでチェック! ↑↑



【本シートの参考資料】
eヘルスネット(厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>
すく禁煙(ファイザー) <https://sugu-kinen.jp/>