



## 第18回 「禁煙成功」みんなでサポートします。の巻



こんにちは。前号では、「禁煙成功」という目標を掲げました。既に禁煙達成できた方、おめでとうございます！今まさに成功に向けて努力されている方、素晴らしいです！これから頑張ろうと思っている方、その気持ちが大切です！

今回は、今頑張っている方、これから頑張る方へ、禁煙成功させるコツをお届けします。さらに、頑張る方へのサポート方法もご紹介しますので、ご家族や周りの方々も参考にして応援しましょう！！

### 禁煙をスムーズにさせるための準備と食事のコツ



★禁煙開始日  
令和7年8月22日  
★禁煙する理由  
健康で長生きしたい！  
タバコ代がもったいない！

#### 準備その1 禁煙開始日を決めて 宣言書を作成しよう

禁煙開始日は、何かの記念日や、1のつく日など覚えやすい日にするのが良いでしょう。また、休日に喫煙本数が多い方は仕事日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとスムーズです。

禁煙開始日を決めたらカレンダーに○をつけたり、「禁煙宣言書」を作り見やすい場所に貼り、意欲を高めます。禁煙したい理由を明確化し、宣言書に書き出すことで、つらくなった時でも初心に戻って考え直すことができます。

#### 準備その2 吸いたい気持ちの 対処法を練習しよう

禁煙開始後の数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが1日数回出現する事もあります。そんな時の対処法を禁煙開始前に考えておくと、気持ちのコントロールが可能となります。喫煙欲は1日中続く訳ではなく、長くても3~5分です。吸いたくなる場面を事前に書き出し、喫煙以外の3~5分の行動や、喫煙の

代わりとなるものを考えておくと、急な喫煙欲求にも対処が可能となります。禁煙開始前の7日間、吸いたい気持ちがでてきたら、対処法を実践し効果を確かめます。効果がなければ他の方法も考えて実施してみましょう。

こんな時、たばこが吸いたくなる… ▶▶▶ でも、代わりになる行動・気をつける事で対処してみて！

朝起きてすぐ吸いたくなる… ▶▶▶ すぐに顔を洗う！

食べる物で吸いたくなる… ▶▶▶ 香辛料の強い食べ物・油の濃い食べ物は控える！

食事の後吸いたくなる… ▶▶▶ 歯磨きする、満腹まで食べない、冷水・氷水を飲む！

コーヒーと一緒に吸いたくなる… ▶▶▶ コーヒーを紅茶・緑茶・水などに代える！

通勤中の車の中で吸いたくなる… ▶▶▶ 大声で歌う、ガムを噛む、深呼吸する！

仕事の休憩時間、吸いたくなる… ▶▶▶ 職場の人に、禁煙宣言をする！

アルコールとともに吸いたくなる… ▶▶▶ 冷水を一緒に置き、吸いたくなったら水を飲む！



### 禁煙成功のための食事のコツ

禁煙数日後には、味覚や嗅覚が改善し、食事が美味しく感じるようになります。改善した味覚や嗅覚を活かして、食事をゆっくり味わうのもおすすめです。よく噛んで食べることで満腹感を得やすくなり、食べすぎを防ぐ効果があるといわれています。満腹まで食べず、腹8分目に抑えることも禁煙継続に効果的です。

禁煙中のイライラは、食事で軽減することができます。バランスのとれた食事を心がけ、特にビタミン、ミネラルを豊富に含む食品を意識して摂取することが大切です。

これらの食品には、ストレスへの抵抗力を高める栄養素が特に多く含まれているのでオススメです！



# 禁煙する人へ、周囲の人のサポートのコツ

家族や職場の人が禁煙開始すると、禁煙の離脱症状でイライラして当たられたりしないか、気になる方もいると思います。禁煙する方は、意志の強さとは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響によって一時的にイライラしたり、元気がなくなったりします。そんな時は、どうしたら良いのか？何が出来るのか？周囲の方のサポート方法をご紹介します！



## とにかく褒めて。

少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒めてあげる。褒めて損はありません。褒められれば褒められるほど、どんどん伸びます。禁煙継続の秘訣は「自信を持つこと」です。たくさん褒めて伸ばしてあげてください。

## 環境を整備する。

たばこが吸いたくならないように環境を整えます。禁煙中にたばこが身近にあるとつい吸ってしまいがちです。たばこ・ライター・灰皿などの喫煙具は処分し、今まで吸っていた場所を掃除しましょう。

## 時々ご褒美。

一緒に目標を設定して「ここまで禁煙できたら〇〇！」といった感じに約束することで、禁煙のやる気を育てましょう。高価なものをあげるだけでなく「お祝いをする」という気持ちを表します。一緒にお祝いすることで達成感を感じて、やる気につながります。

## 声をかけよう。

禁煙中はイライラしたり、元気がなくなったりすることがあります。気分転換を促すために、椅子から立ち上がってみたり、深呼吸をしたり、少し外に出てみたり、一緒に肩や首や頭などを動かしてみたりなど、禁煙を孤独な作業にせず、一緒に頑張っているという応援も心強いです。

## 大目に見てあげる。

禁煙開始から2週間は、離脱症状(禁断症状)の強い時期です。イライラして当たったり、眠くて集中できない場合もあります。そんな時は「ニコチンの離脱症状でこのようにさせられている」と考えて、大目にみてあげましょう。禁煙の経過が落ち着くにつれて、そういった症状も少なくなります。少しの我慢だと思って様子を見てあげましょう。

禁煙する前の準備や練習は「禁煙成功」への第一歩です。そして、禁煙にチャレンジする方にとって周りのサポートは、とても心強いはずですよ。

禁煙は、「失敗しても損はない！」気楽な気持ちで「とりあえずやってみよ〜！」



健康通信 vol.10 の  
禁煙特集が  
下記 QR コードから  
(クリックでも OK)  
ご覧いただけます。



こちらも禁煙に役立つ  
情報満載なので  
ぜひご覧ください！



健康的な日常をアプリで気軽に  
すこちゃんのおすすめアプリ

近年の温暖化による熱中症リスクはかなり深刻で、2025年6月1日からは「職場での熱中症対策」が義務化されました。熱中症対策の社内掲示物を改めて確認し、もしもの時に備えておくことが重要です。でも、熱中症にならない事が一番。今回は、LINEで簡単に登録できて、事前に熱中症リスクを把握できる、環境省アカウントをご紹介します。

## LINEアプリを活用した 環境省 熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信



無料 (通信料は掛かります)

### 1、「環境省」アカウントを表示し友達追加する

お使いのスマートフォンなどの LINE アプリで、環境省の公式アカウントを友だち追加すると、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。

#### ①下記のいずれかで「環境省」のアカウントを表示

\* QRコードから(クリックでもOK)



\* アカウント名から → 環境省

\* LINE IDから → kankyo\_jpn



②アカウントが表示されたら友達追加する

### 2、トーク画面下のメニューから配信設定する

「配信設定する」をタップし、通知を受けたい地域や、暑さ指数を設定して下さい。設定した地域で、指定した暑さ指数の値に該当する予測が発表された場合、お知らせします。



熱中症警戒アラート発表時の  
予防行動や、暑さ指数の値に  
応じた対策など、熱中症対策に  
役立つ情報を確認できます。