

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!!!!



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時は、代わりの行動をとって、気分を変えてみましょう!

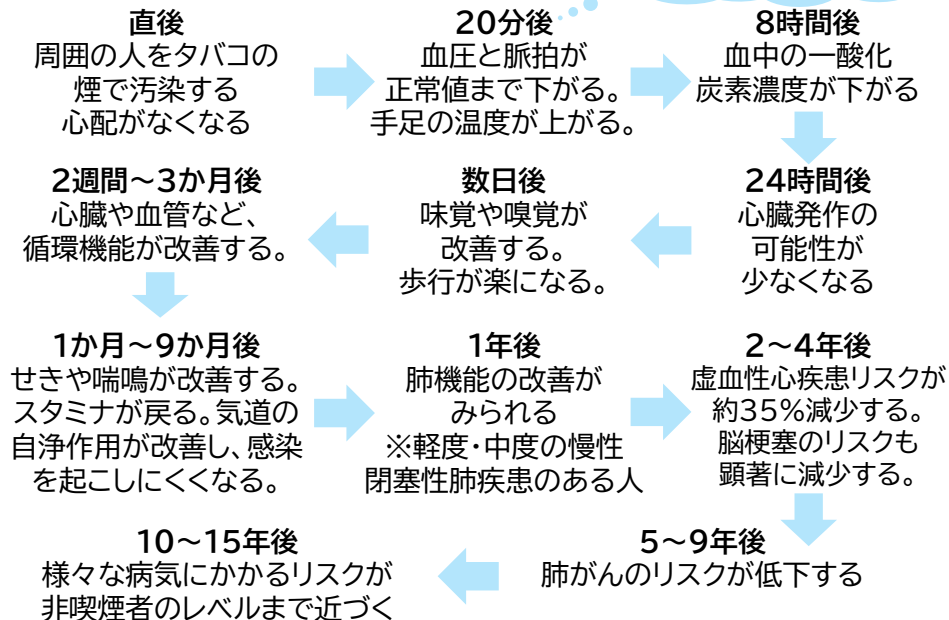
たばこを吸いたくなる場面 代わりになる行動(例)

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!



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

