

# おなご先生の診察室

111

## 禁煙するコツを教えてください

新年を迎え、立てた目標は「今年こそ禁煙」。毎年、チャレンジしてはいますが、すぐ挫折してしまいます。何かよいコツはありませんか？（松江市、42歳、男性）

# Q

## 趣味嗜好、行動変えて我慢の日数を延ばそう

# A

よくあるパターンですね。禁煙を長続きさせるためには、大きな山を3つ越えねばなりません。1つ目は禁煙を開始する時。2つ目は3日目のピークを過ぎた約1週間目。3つ目は禁煙が成功したかも…とほっと気の緩む3カ月目。再喫煙が最も多いのはこの3カ月目です。  
では、禁煙していた人がどんな時に再喫煙してしまうかを調べた

データ（ベスト10）と対処例を紹介しましょう。  
1位…食後（歯磨きなどで意識を変えて）。2位…朝、起床直後（水を飲んだり体操を）。3位…仕事片付いたとき（別の趣味嗜好へ気持ち向けて）。4位…何もすることが無いとき（掃除、散歩など行動を変えて）。5位…休憩中（体操や話をしたりして気分転換を）。6位…ホッとしたとき（今後の楽しみなどを考えて）。7位…嫌なこと、ストレスがあつたとき（運動など別にストレスの発散方法を見つけて）。8位…口寂しいとき（ノンカロリーのあめをなめたり、コンブなどをかみましよう）。9位…お酒を飲んでるとき（喫煙したくなるので、なるべく宴会に行かない、飲まない、喫煙者の近くに座らないの3ない行動を）。10位…喫煙している人と話すとき（自分は今禁煙中と申し出て、話の間は

相手にもやめてもらう）。ニコチン依存症は、一本でも吸ってしまつたと元に戻つてしまう確率が非常に高いので、今日一日、も慢の日数を延ばしましょう。医師の手を借りるのも一つの方法です。保険治療ができる診療所および病院での禁煙外来をお勧めします。治療開始後12週間目までは保険適応になります。とにかくあきらめないことが成功の秘訣です。

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）

