

「タバコをやめたいけど、やめられない・・・」という声をよく耳にします。

町民の皆さまに答えていただいたアンケートでは、**喫煙者303人のうち171人（56.4%）もの方がタバコをやめたいと思っている**ことがわかりました。

その中には、すでに禁煙に取り組まれている方もいるのではないのでしょうか。

しかし、禁煙に向けて間違った方法もあるので注意をしてください。

●一見、効果的？でも、こんな禁煙は逆効果です！

節煙や軽いタバコ（タバコの吸い口に空気穴を多くあけ、吸い込む煙の濃度を下げて、低タール・低ニコチンにしているもの）への変更は、それらの行動をとる以前よりも身体にはいい影響があるように感じます。

しかし、身体の中では、喫煙本数が減る、軽いタバコを吸うことによりニコチン濃度が下がるため、それを上げようと働いてしまいます。

結果として意識をしなくとも、タバコを深く吸ってしまう、タバコをぎりぎりまで吸ってしまうなどの行動を取り、血液中のニコチン濃度はあがってしまいます。

このように、良かれと思って節煙や軽いタバコに変えても、禁煙に向けて効果を実感できない場合があります。そのため、**禁煙を開始するためのおすすめの方法**を紹介します

禁煙に特に効果的な3つの方法

①タバコを吸ってしまう生活習慣を変える

1日の中で、吸いたいと思っている訳ではないのに、毎日当たり前にタバコを吸っている状況はありませんか？例えば、朝起きて一番にタバコを吸うなどの行動です。このような場合は、朝一番の行動をタバコではなく、別な行動に変えることが効果的といわれています。また、タバコと一緒にしている行動を変えることも効果的です。タバコと一緒にコーヒーを飲む習慣のある人は、コーヒーを飲む習慣も変えることができると、より効果があります。



②吸いにくい環境を整える

リビングにある灰皿やライター等を処分し、タバコを吸いにくい環境を整えます。また、禁煙を開始してすぐの時期は、タバコの煙が多い場所へできる限り近づかないようにすることも方法のひとつです。



③禁煙外来を利用する

病院の禁煙外来にて、飲み薬、ニコチンパッチ、ニコチンガムなどを使いながら禁煙をします。3ヶ月間の治療で2万円ほどの費用はかかりますが、将来的なタバコ代を考えると安上がりと考えることができます。



このように、禁煙したいと考えている方は、

自分にあった正しい方法で禁煙に取り組まれてみてはどうですか？