

# 卒煙を始めよう

## 1. よくみられる禁断症状とは？

- イライラする
- 頭痛がする
- 元気が出ない
- 夜中に目が覚める
- 便秘になる
- 落ち着きがない
- 集中できない
- 口内炎ができる
- 食欲が増す
- 吸いたくてたまらない



(出典：Manual of Smoking Cessation.Blackwell Publishing.2006)

## 2. 禁断症状を乗り切る！

### ① 行動パターン変更

- ・喫煙に結び付く行動を変える
- ・食後は早めに席を立つ
- ・コーヒーやお酒を控える

### ② 環境改善

- ・パチンコや居酒屋など吸いたくなる場所に行かない
- ・喫煙道具を片付ける

### ③ 代償行動

- ・喫煙の代わりに別の行動をする
- ・ストレッチ、深呼吸、ガムを口にするなど



喫煙衝動は3分以上は続きません。気を紛らわせましょう。

岐阜県西濃保健所



## たばこクイズ！

問題：タバコの煙に含まれる化学物質は何種類？

- (1) 200種類
- (2) 1200種類
- (3) 5300種類