

あなたの禁煙、応援します！

禁煙にチャレンジいただき、ありがとうございます。

禁煙にはいくつかの方法があり、それを上手に活用すると、あなたが思っているよりもずっと楽に禁煙することができます。

少しでも多くの方が禁煙に成功し、健康づくりの第一歩を踏み出していただければと思っています。

★禁煙前にチェック！ ニコチン依存度の程度によって、適した禁煙方法も違ってきます。

- 禁煙の方法は3つ！
- ①自力で禁煙する
 - ②薬局・薬店で買える禁煙補助薬（ガム・パッチ）を利用する
 - ③医療機関での禁煙治療

■ニコチン依存度チェック

下の6つの質問で、自分にあてはまる回答に○をつけてください。

あなたのニコチン依存度が分かります。

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
① 朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか	61分後以降	31分～60分	6分～30分	5分以内
② 喫煙できない場所（例えば図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい		
③ 1日のうちのどの時間帯のたばこをやめるのに、一番未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本		
④ 1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい		
⑥ 病気で1日寝ている時でも、たばこを吸いますか？	いいえ	はい		

ファーストローームニコチン依存度指数（FTND）

■ニコチン依存度判定

上の質問1～6の回答の点数を合計してください。

点数	ニコチン依存度	【禁煙方法の例】
0～3点	【低い】 ライトスモーカー	【自力コース】
4～6点	【中】 ミドルスモーカー	【ガムコース（薬局・薬店）】 【パッチコース（薬局・薬店）】
7～10点	【高い】 ヘビースモーカー	【パッチコース（医療機関）】 【飲み薬コース（医療機関）】

依存度が高くなるほど、薬局で購入できる禁煙補助薬や、医療機関で医師の指導のもと禁煙補助薬を利用する方法をお勧めします。参考にしてください。

■おもな禁断症状

「たばこが吸いたくてたまらない」「イライラする」「集中困難」「夜間覚醒」などさまざまです。

多くの症状は4週間以内におさまりますが、「食欲が増す」「便秘」などの症状は、4週間以上続きます。しかし、**禁断症状のピークは、禁煙してから数日（特に2～3日間）**です。

禁煙するとニコチンの離脱症状の一つとして、1～2か月程度、気分が落ち込むことがあります。その間は、趣味など自分の楽しめることをする時間を増やしましょう。

禁煙後、体重増加を心配される方がいますが、これは、禁断症状として食べる量が増えることと、ニコチンによる基礎代謝の亢進（エネルギーの消費作用）がなくなり、たとえ同じものを食べても太りやすくなるためです。「太った」というより、「本来の体重に戻った」と考えた方が自然です。

ストレスを解消しながら、乗り切ってください！

■禁煙に役立つ日常生活の工夫

- ・禁煙することを周囲に宣言する
- ・喫煙する人の近くに行かない
- ・冷たい水を飲む。顔を洗う。
- ・うがいをする、歯みがきで口をさっぱりさせる
- ・吸いたくなったらとにかく動く！散歩、体操・ストレッチ、入浴、掃除、子どもと遊ぶ、庭の手入れをする
- ・気持ちが爆発しそうになったら、深呼吸する
- ・アルコールを控える
- ・野菜を食べる（イライラを抑え、便通を整える）
- ・気晴らしをして、好きなことに打ち込める時間を作る
- ・ひとりでため込まず、友人や家族に話す
- ・禁煙日記をつける など

こんな時には、お気軽にご相談ください！

- 禁煙方法について相談したいです
- 以前、禁煙に失敗したことがあるので、今回もうまくいかない気がします
- 初めての禁煙なので、うまくいくかどうか不安です
- イライラして、つい吸ってしまいそうです
- たばこを吸いたくてたまりません など

高知市保健所健康増進課 成人保健担当保健師

電話：088-803-8005

FAX：088-823-8020

