

禁煙週間

5月31日から6月6日



当たるか、当たらないかは
あなた次第。



	Sun.	Mon.	Tue.☆☆	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
タバコ誘惑確率 (%)	20	60	80	60	40	100	30
予報内容	<p>「始める」が勝ち</p> <p>今日は、禁煙日和です。休日、ストレスも少なく、禁煙を始める日としてはオススメです。初日は、禁煙に対する不安があっても、自信は高いものです。今のうちに、まわりに「禁煙宣言」をしておくよさそうです。成功率が上がる可能性が、さらに高まるでしょう。</p> <p>さようから、禁煙します！</p>	<p>「置き換える」が勝ち</p> <p>禁煙2日目。ニコチンの離脱症状が出て、少しイライラする可能性があります。カラダを動かすと、気分転換になるかもしれません。また、カラダがだるく感じるときは、早めに寝てしまうのも一つの手です。そして、いつもタバコを吸っていた時間帯は、要注意！ どんなときに吸っていたか振り返り、別の行動に置き換えましょう。</p>	<p>「捨てる」が勝ち</p> <p>禁煙の辛さは、3日目がピークと言われています。ここを乗り切れば、禁煙成功に近づきます！ まだまだ口さみしくなったり、手持無沙汰になりやすいので、ガムをかんだり、部屋の片づけをしたり工夫をしてみましょう。 タバコや灰皿を捨てて、目の前から消してしまうというのも成功率を高める方法なのでオススメです。 もちろん、捨てるときは、きちんと分別しましょうね。</p>	<p>「メモる」が勝ち</p> <p>個人差はありますが、辛さのピークを越え、今日からすこし、落ち着いた気持ちで居られるようになるでしょう。 早い人だと、食事がおいしく感じられるようになるかもしれません。 4日たって、どんな気持ちでいるか、メモをしておくと、今後の自分の励みになります。 もう少し、がんばってみましょう。</p>	<p>「見つける」が勝ち</p> <p>週の後半になると、仕事の疲れも出てきます。 「ちょっと一服したい」という気持ちになるかもしれません。 しかし、カラダからはきちんとニコチンが抜けているので、それほど吸いたいと思っていないはずです。 喫煙習慣を脱するには、ここでひと踏ん張り。 じぶんに合ったストレス解消方法を見つけてみましょう。</p>	<p>「逃げる」が勝ち</p> <p>金曜日は飲み会が多く、誘惑確率は週のうちにいちばん高いでしょう。 煙の嵐に巻き込まれると、心が揺らぐかもしれません。 お酒は、喫煙への欲求を高め、また酔うとさらにコントロールが効きにくくなります。 油断大敵、ご注意ください。 「本くらい、いいのではないか」という悪魔のささやきは、気のせいです。無視しましょう。</p>	<p>「ほめる」が勝ち</p> <p>1週間、お疲れ様でした。自分をほめてあげましょう。ちょっとしたご褒美をあげてもいいかもしれません。 これからは、モチベーションをあげるための工夫もしていくとよいでしょう。 また、禁煙は、まわりの人の協力が成功のカギです。 まわりの人も、褒めてあげてくださいね。</p>
練馬区健康推進課							

禁煙日和（よくあるきっかけ）は…

20歳代……嫌われない人ができた
30～40歳代……結婚した、こどもができた
50～60歳代↑…健康への意識、孫ができた、友人の病気

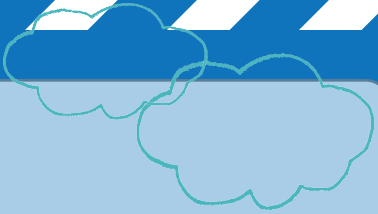
番外編…入院した、おこづかいを増やしたい、家買った、離婚したなど

72時間が勝負！！そのわけは…？

ニコチンは、体内に吸収されるとドーパミンなどが分泌され、「気持ちいい」「落ち着く」といった反応が出ます。タバコを吸うと、気分がよくなるような気がするのはこのためです。しかし、強力な依存性があるため「ニコチン切れ」になると、「イライラ」「集中できない」などの症状が出ます。禁煙を阻むのは、「ニコチンへの依存」です。

72時間たつとニコチンは体内から抜けるので、禁煙において、この72時間が勝負の時なのです。

禁煙は、 まずは3日。 できれば7日。



3か月も禁煙が続いていれば、
あなたも、無事に「禁煙成功者」の仲間入りです。
禁煙している生活に慣れてくる頃。
ふとした時に吸いたくなる気持ちも、ずいぶん少なくなっていることでしょう。
また、咳やたんなどの症状も減り、カラダの良い変化を感じやすくなっています。
もし、途中で吸ってしまったとしても、また始めればいいのです。
「前に失敗した」と思うより「前に途中まで出来た」というポジティブな気持ちで続けましょう。



当たった人だけ、トクをする。

after three months

3か月
お報



3年も続けば、りっぱなトク技。

after three year

3年
予報



3年も禁煙ができると、禁煙に対する自信が持てるというよりも**日常**になっているでしょう。

タバコを吸いたい気持ちになることは、ほとんどなくなっています。また、**確実にカラダの中で良い変化が起きている**でしょう。

心筋梗そくになる確率も、がんになる確率も減っています。血管への悪影響も減り、お肌だってキレイになっているでしょう。

禁煙は、いつ始めても遅くはありません。

誰でも、止めたその日から、タバコを吸う前のカラダに確実に戻っていくのです。



禁煙から、5年後…



何十年吸っていても

5年禁煙すれば、

あなたが

思っている以上に

健康になれます。