

# 禁煙を成功させるには！

平成27年に日本たばこ産業株式会社（JT）が行った全国たばこ喫煙者率調査によれば、成人男性の平均喫煙率は31.0%、成人女性は9.6%でした。近年の禁煙ブームや、たばこの価格上昇などが要因として減少傾向にあります。世界的にはまだまだ喫煙者の多い国といえます。

## 周囲への影響

“受動喫煙”は、だいたい世の中に浸透してきている言葉ですね。喫煙者だけでなく、その周囲の人たちが副流煙を吸ってしまい、喫煙者よりも多くの有害物質がとりこまれてしまうということは有名な話です。

車内や家の中では禁煙しているからといって、受動喫煙が避けられているわけではないのです。喫煙者の呼気、洋服にはたくさんの有害物質が付着しており、知らず知らずのうちに周囲の体内へ入っていきます。大切な家族や友人を守るためにはやはり禁煙することが大切です。

## 禁煙に向けて

喫煙者の60%以上が一度は禁煙を試みるといいますが、成功するのはそのうちの11%程度。喫煙を成功するためのポイントをお伝えします。

### 1. 予定を考え禁煙開始日を設定する

禁煙を始めた日から2～3日の間に、ストレスのかかる行事があると高い率で失敗します。休暇期間を活用し、あらかじめ環境を整える時間をおくのもよいでしょう。

### 2. 喫煙道具を片づける

禁煙開始日を決めたら、買い置きのたばこやライター、灰皿などを整理します。

### 3. 誰かと二人三脚で

禁煙は適切な支援を受けることで、成功率が高まることが知られています。禁煙教室や禁煙外来を利用するのも方法のひとつです。また、周囲の人に禁煙宣言して、再び喫煙しないよう注意の目を向けてもらう協力も必要です。

### 4. 気持ちを整理する

自分の意志で禁煙しようと決心し、気持ちを整理して、禁煙に臨みましょう。

### 5. 覚悟しておくこと

禁煙を始めて2～3日の間は、ニコチンの禁断症状が多くの人に現れます。覚悟して禁煙に挑みましょう。

### 6. 「一本ぐらいなら・・・」は禁物！

禁煙を継続していくと、「禁煙できる」という自信が持てます。その一方で、これまで禁煙できたのだから、一本ぐらいならいいだろうという気持ちも出てきます。しかし、一本吸ってしまうと、より禁煙がしにくくなります。

がん、脳血管疾患、消化器疾患、呼吸器疾患など様々な病気の基礎になってしまう喫煙。自分自身だけでなく、周囲の健康を守るためにも禁煙へ一歩踏み出してみませんか？

