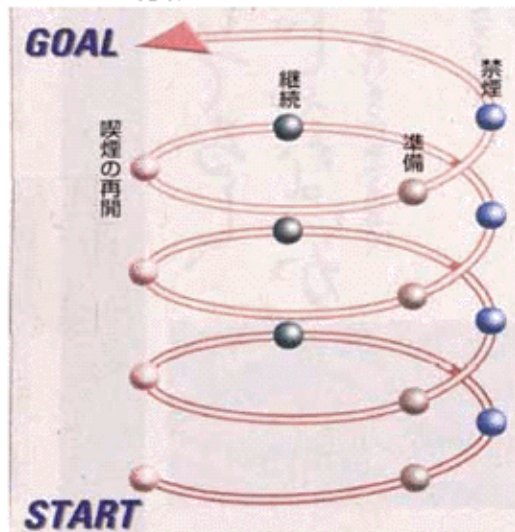


## 禁煙はプロセス



© 厚生労働科学・中村寛 2002

### 禁煙はプロセス

- 喫煙をはじめ、食生活や飲酒などの保健行動の変容は一朝一夕にできるものではなく、一定の年月をかけて完成すると考えられている。
- 喫煙習慣の場合、喫煙者が1回の禁煙の試みで生涯禁煙者になることはまれで、禁煙を真剣に考えてから7年から10年の期間をかけて、平均3～4回の禁煙の試みを経て、生涯禁煙者になることが報告されている。
- つまり禁煙はプロセスであり、生涯禁煙者になるためには、練習や経験が必要なのである。

## 禁煙にあたっての心構え

- ニコチン依存症への気づき
- 禁煙に役立つ方法の利用
  - ※禁煙のノウハウ
  - ※禁煙の補助剤
  - ※医療従事者からのサポート

© 厚生労働科学・中村寛 2002

### 禁煙にあたっての心構え

- 1. 喫煙習慣の本質がニコチン依存症であることに気付く
  - ・喫煙は単なる嗜好や習慣でなく、その本質はニコチン依存症である。
  - ・つまり、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」にかかっていることに気付いてもらうことが大切である。
- 2. 禁煙に役立つ方法を上手に利用する
  - ・自分一人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能だが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合がある。
  - ・つまり、禁煙にあたっては、効果が確認された禁煙のノウハウや薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる利用するほうが「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できることを理解してもらう。