

[自衛隊札幌病院をご利用の皆様へ]

# おうち時間！禁煙チャレンジ！

自衛隊札幌病院公認キャラクター  
「ちゅうたろう」

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自衛隊札幌病院の禁煙外来はお休みさせて頂いております。自宅にいる時間が長くなり「たばこ吸いたいな〜」と思うことが増えていませんか？

たばこを吸いたくなるきっかけと対策を知ること、少し禁煙に前向きになれるかもしれません。

今回は、喫煙の誘惑に勝つためのステップを紹介します。

## Step 1 喫煙しやすい行動を意識する

1日の中で、喫煙したくなるタイミングや行動を思い返してみてください。

例えば…

- ☆コーヒーを飲んだとき
- ☆食後、満腹感のあるとき
- ☆お酒を飲んだとき
- ☆起きたらすぐに

思い浮かびましたか？



## Step 2 喫煙しやすい環境をつくらない

喫煙したくなるタイミングや行動の背景にある環境に目を向けてみましょう。

例えば…

- ☆喫煙グッズ（タバコ、灰皿、ライター）を捨てる
- ☆喫煙者やたばこを買える場所に近づかない（特にお酒の席など）

## Step 3 喫煙の代わりとなる行動で気持ちを紛らわせる

喫煙のきっかけとなる行動をやめるために、代わりにできる行動を考えてみましょう。

例えば…

- ☆コーヒーを別のものに変えてみる（炭酸水、紅茶、冷水など）
- ☆口寂しいときは野菜スティックや細切り昆布などの噛み応えのあるものや、ノンシュガーの飴やガムを口にする
- ☆お酒はほどほどに
- ☆朝起きたらすぐに歯を磨く、水を飲む  
ストレッチや体操をして気分転換する

離脱症状の山場は3～7日と言われています。

まずこの期間を乗り切るために、上記の方法を参考に、吸いたい気持ちを紛らわせる方法を考えてみましょう！