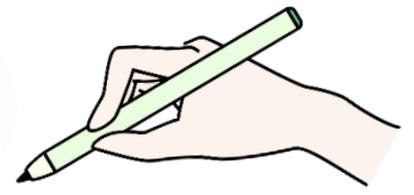


禁煙成功体験談



令和4年度参加 48歳男性
喫煙歴 28年

禁煙のきっかけ

リモートワークの広がりを機に、会社を退職して自宅のみで仕事ができる自営業に転身。自宅だと好きな時にいくらでもタバコを吸えるので、喫煙量が倍増し、タバコ代が2倍！「これはまずい、節約しなくては」と思って禁煙を考え始めました。



「あつぎ卒煙プログラム」参加のきっかけ

禁煙についての情報を色々と集めていたのですが、自分の意志だけを頼りに禁煙できるか正直不安でした。そんな折、Web上で「あつぎ卒煙プログラム」の記事を見つけました。私のように監視役がない人間にうってつけだと思い、さっそく参加申し込みの電話をしました。

禁煙日記

0日目（初回面談）

呼気一酸化炭素濃度の測定をしました。結果は17ppm、判定は「ミドルスモーカー」でした。禁煙自己宣言書に「禁煙をしたい理由」と「禁煙成功後にしたいこと」を記入したことで、禁煙への決意が固まりました。

私の場合「理由」は「出費を減らしたい」と「健康になりたい」で、「したいこと」は「味覚とお金を取り戻してフランス料理を味わう」ことにしました。

帰宅後、目の前の壁にこの「宣言書」を貼って、いつでも初心を思い出せるようにしました。

このときは、禁煙を始めたら離脱症状で身体やメンタルにどんな変化が起こるかとても不安でした。でも、私の拙い質問にも保健師さんが丁寧に答えて下さったので安心しました。



1日目～3日目

ありとあらゆる離脱症状（寝つきが悪い、突然目が覚める、全身の倦怠感、軽いめまい、口内炎等々）に見舞われました。

そして、5分に1回はタバコを吸いたい欲求が襲ってきます。いま振り返ると一番つらい時期でした。

離脱症状については初回面談の時に教えていただいたことやパンフレットに書いてあるケースが多かったため、落ち着いて対処できました。

4日目～7日目

離脱症状が薄れてきたので、散歩や自転車で積極的に外出するようにしました。

禁煙の効果でしょうか、以前よりも足取りが軽く、呼吸も楽になって疲れにくくなっていることに気がつきました。タバコを吸いたい欲求もいづらか薄れてきました。

最初の3日間で身につけた対処法を繰り返すことで、何とかやり過ごすことが出来ました。



12日目（2回目面談）

呼気一酸化炭素濃度の測定をしました。結果は3ppm、判定は「非喫煙者」でした。

禁煙の効果が数値でハッキリわかるので、継続への良い動機付けになりました。

また、保健師さんから未病センターを紹介されました。

血管年齢や体組成を実際に測定することで、自分の身体を見直す良い機会になりました。

これをきっかけに、禁煙と合わせて運動（トレーニング）やダイエットにも本格的に取り組むことにしました。

約1ヵ月経過

禁煙、そして運動やダイエットも短い期間ですが続けていることで、心身ともに健康になっていることを実感できるようになりました。

身体面では寝覚めが良くなり、肩こりなどもなくなってきました。

精神面でも気持ちが軽くなり、積極的に「外出したい」と思うようになりました。

そして、タバコを吸いたいと思わずに済む日も多くなりました。「吸いたい」という気持ちになるときは、苦しかった離脱症状の体験を思い起こすことが歯止めになりました。

3ヵ月経過後の感想 ～「禁煙理由」と「禁煙成功後したいこと」はどうなった？～

禁煙だけでなく、禁煙がきっかけとなって始めたダイエットも継続中で、楽しく健康に毎日を過ごしています。

この健康な生活も、きっかけは禁煙だったということを忘れないようにしたいと思います。

これで禁煙理由の一つでもあった「健康になりたい」という希望は、ある程度実現できたのではないかと考えています。

吸いたい気持ちが強い時の対処法

喫煙の代わりにする行動がないか、それを探すことに集中して、見つけたらすぐに実行する。

具体的には、ガムを噛む、炭酸水を飲む、ストレッチ、洗顔、シャワー、散歩などでしょうか。

吸いたい気持ちに襲われたら、5分でいいので禁煙期間を延長する工夫をして実行することが大事だと思います。



禁煙してよかったこと

- タバコを吸いながらぼんやりと過ごす時間が減って、外出やトレーニング、読書などで楽しく時間を使えるようになった
- 味覚が鋭くなって、いろいろなものを美味しく感じられるようになった
- 禁煙をきっかけに始めたダイエットとの相乗効果で、以前よりも疲れにくく健康になった
- 健康に対する意識が変わり、以前よりも健康に長生きしたいという思いが増してきた

これから禁煙にチャレンジする人へ

それぞれ禁煙する理由は違っても、頑張った見返りは必ずあると思います。

それにこのチャレンジにはお金がかかりません。卒煙プログラムも参加無料です！

禁煙チャレンジは「ノーリスク・ハイリターン」の投資だと思います。

こんな投資、他にあるでしょうか？失敗しても損しません。おまけに何度でもやり直せます。

そして首尾よく成功すれば、かけがえのない「健康」という財産を手に入れることができます。

3ヵ月で「卒煙」となった私ですが、手に入れたばかりの「健康」という財産を維持するために、これからも禁煙を続けていきます！

チャレンジしようとしている皆さん、思い立ったが吉日です。一緒に頑張ってみませんか？

