

## 禁煙宣言書

私、(氏名) \_\_\_\_\_ は、

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日より、禁煙を開始することを

宣言いたします。 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

私たちは、あなたの禁煙に対し、治療を通してサポートします。

医師

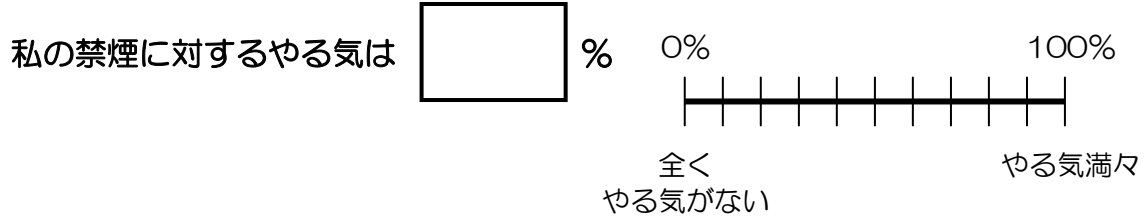
看護師

私の禁煙したい理由は・・・

- 
- 
- 

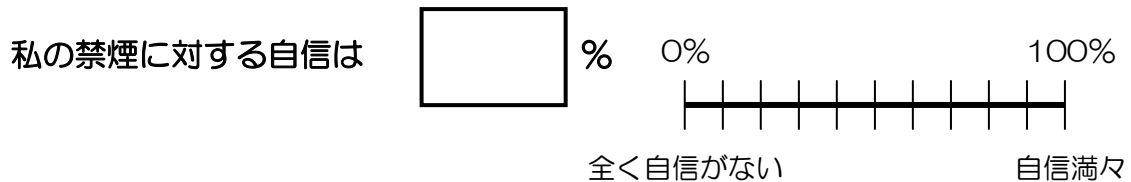
です。

## あなたの禁煙への 「やる気」「自信」



やる気が出る理由（例：健康が気になる、妻に言われた）

やる気が足りない理由  
（例：タバコのない人生がむなし、1本くらいは吸っていたい）



自信のある理由（例：過去に3年禁煙している、禁煙の飲み薬が使える）

自信の持てない理由  
（例：過去に禁煙に失敗した、家族がみんな吸っている）

## 吸いたい気持ちの対処法

1日の中で、「このタバコだけはなかなかやめられない。」といった重要度の高いタバコがあります。お薬を使っても、そんなタバコの時間は、なんとなく吸いたい気持ちになります。そんなときに、どんな対処をすると吸いたい気持ちを抑えられるか、考えましょう！

吸いたくなる場面	当てはまるものに○をつけましょう	対処法	できるものに○
朝一番のタバコ		<b>安上がりな方法</b>	
朝食後		顔を洗う	
喫茶店で		深呼吸	
昼食後		歯磨き	
一仕事終わった後		冷たい水を飲む	
散歩しながら		氷を食べる	
夕食後		アメ、ガム	
TVを見ながら		スティック野菜、昆布	
手持ち無沙汰のとき		炭酸飲料を飲む	
寝る前		体を動かす	
その他 (上記以外の吸いたくなる場面を書きましょう)		計算をする	
		ゲームをする	
		タバコの害を調べる	
		アロマなど匂いをかぐ	
		仕事に没頭する	
		家事をする	
		大声で歌う	
		<b>お金をかける方法</b>	
		洋服を買いに出かける	
		美容院に行く	
		エステに行く	
		やめた日数×300円の物を買う	
		スーパー銭湯に行く	
		<b>その他</b>	

## 禁煙を開始して 週間。こんな感じでした。

禁煙開始後 日目。この 日を振り返って、いかがでしたか？  
今の気持ちを書きこみましょう。禁煙で一番辛い時期を、あなたは乗り越えられました。

## どんなときに吸いたい気持ちが強まりますか？

こんなときにタバコが吸いたくなります。

こんなふうにして乗り越えています。

## 困っていること、不安なことがあったら 記載しましょう。

困っていること

一緒に考えた対処法



## 失敗してしまった…。でも大丈夫。

禁煙を開始したのに、また吸ってしまった…。そんなときは、まず次のことをしましょう。

1. ただちにタバコ、ライターを捨て、もう一度禁煙にチャレンジしましょう。今ならまだ楽にやめられます。
2. 生涯禁煙をするために、多くの方は 2~3 回の失敗を経験します。次の禁煙のためのステップだと思きましょう。
3. 自己嫌悪に陥らず、この失敗から何を学んだか考えましょう。

失敗したきっかけ

(例：お酒の席で勧められてつい…)

失敗から学んだこと

(例：お酒を飲むと、気が大きくなり吸ってしまいやすい。あまり飲みすぎないようにしよう)

## 禁煙を開始できなかった方へ

今回禁煙を開始できなくても、意志が弱いなどと自己嫌悪に陥ることはありません。禁煙は、そのときの環境や精神的な状況により、人によっては難しいときもあります。禁煙治療では、今後の生き方や、大きな病気について話し合っているわけではありません。ただ単に、10センチくらいの白い棒を、毎日何度も繰り返し、吸ったり吐いたりする癖を、どうやったらやめることができるのか、話し合っているだけなのです。今後もいつでもやろうと思えば、やれることです。少し肩の力を抜いて、以下を書きとめましょう。

あなたが禁煙に踏み切れなかった理由

(例：今後の人生で、タバコがなくなることが、とてもむなしいことと思えて…)

なにがあったら禁煙に踏み切れるだろう？

(例：タバコがなくても、バラ色の人生という保証があれば…)

## 体重管理について

禁煙すると、基礎代謝が落ちるため、体重が2kg～3kg程度増加します。また、禁煙により口さみしくなったり、食欲が増したりすることで、さらに体重増加が助長されることがあります。ただし、これはタバコの毒によってやつれていたのが元に戻ったと考えましょう。

体重管理よりも、まずは禁煙を優先しましょう。減量が必要な方は、禁煙開始から6週間過ぎたあたりから下記を参考に体重管理を行いましょう。

また、一度増えた体重は、長期間禁煙を継続していると元に戻ってくることが多いと言われています。

### □ 毎日、1日1回は体重測定を行い記録しましょう

体重管理は、体重を気にすることからはじまります。全身を映す鏡があれば、毎日自分の体型を気にするようにしましょう。

### □ 規則正しい食生活を心がけましょう

多くの食材を使い、脂っこいものを控えましょう。外食をする場合は、できるだけ定食のように品目の多いものを。ハンバーガーショップでは、ポテトをサラダに変える勇気を持ちましょう。

### □ 適度な運動を心がけましょう

毎日続けることのできる簡単な運動を考えましょう。例えば、家事をしながらできるストレッチや、通勤時の早足ウォーキングなど、日常生活に支障の出ない程度の運動を取り入れます。

### □ 間食を工夫しましょう

禁煙すると、口さみしくなり、それを補うために間食が増えます。干し昆布や梅干、キシリトールガムなど、カロリーの低いものを選ぶようにしましょう。また、飲み物は、お茶や水、砂糖の入っていないコーヒーなどにし、ジュースやアルコールは飲み過ぎないようにしましょう。

## こんなときの自信は何パーセント？

あなたが初めて受診したとき、ワークシート3で答えた重要なタバコ。  
今その状況でタバコを吸わないでいられる自信はどのくらいありますか？

初診のときにワークシート3で答えた、  
重要度の高いタバコ

今後も吸わないでいられる自信  
(%)

のときのタバコ  %

のときのタバコ  %

のときのタバコ  %

のときのタバコ  %

のときのタバコ  %

### そのほかにも

イライラしてしまったとき  %

友人から勧められたとき  %

お酒の席  %

大きなショックを受けたとき  %

心が高ぶるとき  %



## 禁煙経過の振り返り

年 月 日、今日であなたは禁煙治療を完了します。  
この禁煙経過のなかで、どんなことがありましたか？  
振り返りをして、今の気持ちをかみしめましょう。

つらかったこと

がんばったこと

## 今の気持ちを一言！

私の今の気持ち

医師からの言葉

看護師からの言葉

本当によくがんばりました。禁煙を達成できた、あなたは素晴らしい！