

禁煙治療を受けたら、一酸化炭素濃度（呼気一酸化炭素濃度）の測定結果と次回受診日を記録してください。体重や血圧などを測定した場合は備考欄をご利用ください。

受診日	呼気一酸化炭素濃度	TDS	備考 (体重・血圧など)	次回受診日
1 月 日 ()	ppm			月 日 ()
2 月 日 ()	ppm			月 日 ()
3 月 日 ()	ppm			月 日 ()
4 月 日 ()	ppm			月 日 ()
5 月 日 ()	ppm			

病・医院名

ニコチネルTTSホームページ▶ <https://nicotinell.jp>



ニコチネルTTSで禁煙をはじめられる方に

禁煙ガイドブック

禁煙したいあなたをサポートします

はじめに

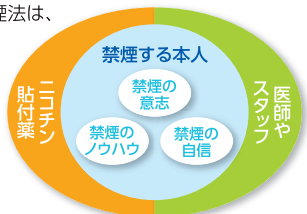
「タバコを断ち切る自信がある」

自らの意志の強さを信じ、多くの方が一度は禁煙を試みながらも、挫折した経験があるのではないのでしょうか？

しかし、自己嫌悪に陥ることはありません。自力による禁煙は、そう簡単なことではありません。

これから、あなたが実践していく禁煙法は、

- 1 禁煙したいというあなた
- 2 それを支援する医師やスタッフ
- 3 禁煙のつらい時期を乗り越えやすくするニコチン貼付薬



の3つからなります。

禁煙宣誓書へのサインが済んだら、自ら、そして家族や職場の方に禁煙を宣言しましょう。いよいよ禁煙治療が始まります。

このガイドブックを活用して、禁煙を達成しましょう。

はじめに	2
禁煙宣誓書	3
禁煙の準備	
●ニコチン依存をチェックする	4
●ニコチン依存について	6
●禁煙による離脱症状	7
禁煙の実行	
●ニコチン置換療法について	8
●ニコチネルTTSについて	9
●ニコチネルTTSによる禁煙治療スケジュール	10
●ニコチネルTTSの貼り方	12
●ニコチネルTTS使用にあたっての注意点	14
●離脱症状と克服方法	16
禁煙継続のポイント	
●喫煙再開を予防する	18
●肥満を予防する	19
●禁煙のメリットを理解する	20
禁煙カレンダー	22
●究極の秘訣：ネバーギブアップ	42
●今後も禁煙を続けるために	43



禁煙ガイドブック CONTENTS

禁煙宣誓書

私は今までタバコを吸ってきましたが
年 月 日より、以下の理由で
禁煙することを誓います。

年 月 日

氏 名

上記の者の禁煙が成功するように
支援していくことを、ここに誓います。

協力者
氏 名

禁煙の準備

1
禁煙の準備

2
禁煙の実行

3
禁煙継続のポイント

☀️ ニコチン依存度のチェック

次の6項目について、
あてはまる回答の点数を合計してください。

点数

Q1 起床後何分で 最初の喫煙をしますか。	5分以内	3
	6～30分	2
	31～60分	1
	61分以上	0
Q2 寺院や、図書館、映画館など、 喫煙を禁じられている場所で 禁煙することが難しいですか。	はい	1
	いいえ	0
Q3 1日の喫煙の中でどれが 一番やめにくいですか。	朝、最初の1本	1
	その他	0
Q4 1日に何本吸いますか。	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
Q5 他の時間帯より、起床後 数時間に多く喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0
Q6 ほとんど1日中、床に伏している ような病気の時でも喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0

0～3点

ニコチン依存度が低い
「ライトスモーカー」です。

4～6点

ニコチン依存度が普通の
「ミドルスモーカー」です。

あなたの
合計点数

点

7～10点

ニコチン依存度が高い
「ヘビースモーカー」です。

Heatherton TF ほか, Br J Addict. 1991; 86: 1119-1127より

※禁煙治療に保険が適用されるかどうかのチェックではありません。

TDS(Tobacco Dependence Screener):

保険適用となる対象者選定のための ニコチン依存症のスクリーニングテスト

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問8	タバコのために自分に精神問題 ^(注) が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。		

(注) 禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

合計

Kawakami N, et al. Addict Behav 24(2): 155-166, 1999

☀️ ニコチン依存について

タバコがやめにくいのは、心理的な依存と身体的な依存の2つの依存があるためです。心理的依存とは、喫煙の優先度が高くなり、喫煙が生活の一部となり習慣化している状態で、タバコがないと手持ちぶさたといわれるものです。また、身体的依存は、ニコチンに対する薬物依存という病気であり、禁煙によりさまざまな離脱症状が現れます。

ニコチン依存症

心理的依存

喫煙の優先度が高くなり、喫煙が生活習慣の一部になった状態です。

身体的依存 (ニコチン依存)

ニコチンが脳の快楽中枢に作用することで、依存を引き起こします。

離脱症状



タバコが
吸いたい



イライラ、
落ち着かない



頭痛



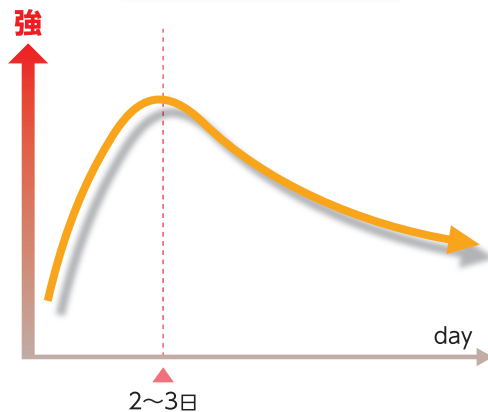
体がだるい、
眠い

☀️ 禁煙による離脱症状

禁煙すると、人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状(いわゆる禁断症状)がでてきます。

症状は通常、禁煙後3日以内にピークになり、徐々に消失します。これらの症状の多くは、ニコチンづけになっていた体のなかから、ニコチンが抜け出すためにみられるものです。

離脱症状の強さ



禁煙の実行

1
禁煙の準備

2
禁煙の実行

3
禁煙継続のポイント

✿ ニコチン置換療法について

ニコチン置換療法は、禁煙開始時に現れるつらい離脱症状（タバコが吸いたい、イライラなど）に対して、ニコチンを喫煙以外の方法で体内に補給することにより、その不快な症状を軽減し、禁煙を成功に導く方法です。

POINT① 普及している

長年にわたり広く用いられており、その効果が確認されているのがニコチン置換療法です。

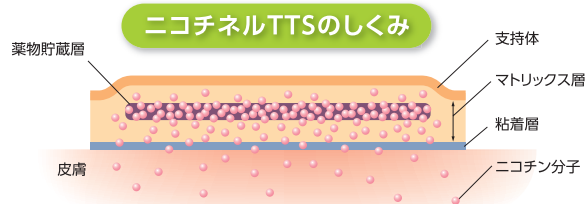
POINT② 成功率が高い

意志だけの力を頼りに禁煙するよりも禁煙成功率が高まると言われています。

✿ ニコチネルTTSについて

ニコチネルTTSは、ニコチン置換療法により離脱症状を一時的に軽減し、禁煙を容易にすることを目的とした貼り薬です。皮膚に貼ることにより、ニコチンが体内に吸収されるように設計されています。

ただし、貼るだけで禁煙できる“魔法の薬”ではありません。ニコチネルTTSを使用している間に今までの喫煙習慣に代わる生活習慣を身につけ、禁煙生活を上手に乗り越えることが大切です。



薬剤をはがしても数時間は皮膚に残ったニコチンが体内に吸収されます。

ニコチン置換療法

禁煙
開始

START!

ニコチン欠乏
による
離脱症状

ニコチン
貼付薬

禁煙

つらい
禁煙

☀️ ニコチネルTTSによる禁煙治療スケジュール

ニコチネルTTSによる禁煙治療を受ける方は、12週間に計5回通院します。各診察では、喫煙状況の問診や息に含まれる一酸化炭素の測定、離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を受けます。このスケジュールどおり治療を進め、禁煙を続けましょう。

詳細については、医師の指示にしたがってください。

ニコチネルTTSの使い方

ニコチネルTTSは1日1回24時間、体の一部に貼るだけです。3種類の大きさがあり(30cm²、20cm²、10cm²)、サイズが小さくなるにつれてニコチンの量が少なくなります。禁煙の時期に応じて30→20→10とニコチン量を徐々に減らし、最終的にニコチネルTTSの使用もやめます。



ニコチネルTTS30



ニコチネルTTS20

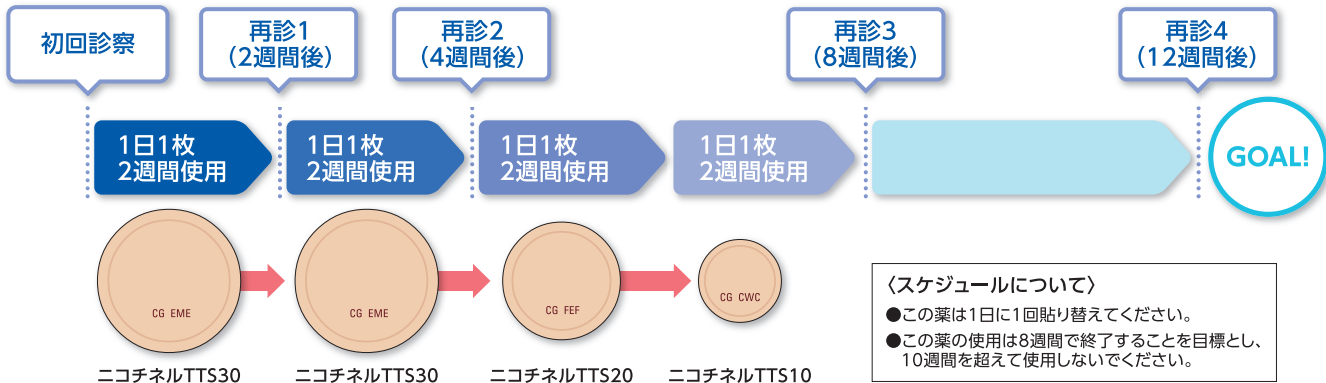


ニコチネルTTS10

START!

禁煙開始

再診(計4回)



☀ ニコチネルTTSの貼り方

1 薬剤を取り出す

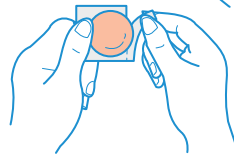
この袋は子供が容易に取り出せない特殊な紙を使用していますので、ハサミで切ってなかの薬剤を取り出します。

※開封後は、1ヵ月以内に使用してください。



2 薬剤を取りやすくする

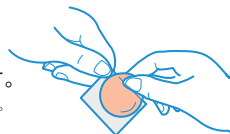
アルミシートの小さいほうを注意して手で切り取ります。



3 シートから薬剤をはがす

アルミシートをゆっくりとはがします。丸いほうが薬剤です。

※この薬剤は、切って使用することはできません。



4 体に貼り、押さえる

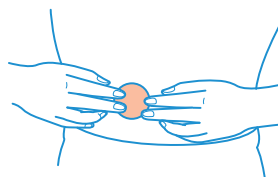
肌にシワができないように伸ばして貼ります。

薬のフチが浮かないように

10秒くらい手のひら、

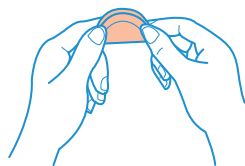
指先でしっかり押さえます。

薬剤は、このまま24時間貼り続けます。

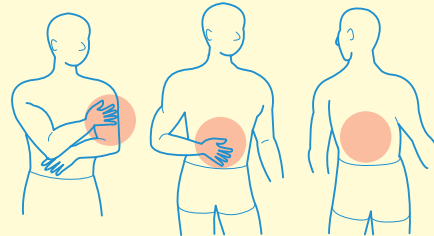


5 使い終わったら

接着面を内側にして半分に折り、子供の手に触れないところに捨てます。



貼る場所



両上腕部、腹部、腰背部のいずれかに貼ってください。貼る場所がぬれているときはタオルなどでよく拭いて乾燥させます。

<貼るときの注意>

- 傷や皮膚病のある場所、またはベルトラインや体毛の濃い部分は避けてください。
- 皮膚への刺激を避けるため、貼り替えごとに貼る場所を変え、繰り返し同じところに貼らないでください。また、粘着剤の成分によって皮膚がかぶれることがありますので、この薬を貼っていた皮膚をやさしく洗って粘着剤を落としてください。
- 入浴中、体を洗っているときに強くこするとはがれる可能性がありますので、注意してください。
- この薬は切って使用することはできません。
- 次の検査及び検査を受けるときは、この薬をはがしてください。(貼っている部位にやけどを生じるおそれがあります。)
(1)MRI (2)ジアテルミー(高周波療法) (3)電気的除細動(AED等)
- この薬を使用中は、サウナの使用や激しい運動はしないでください。(はきけ、腹痛、めまいなどの症状が現れることがあります。)
- 発熱をしているときは、ニコチンの吸収量が増加し、過量摂取になるおそれがあります。医師または薬剤師に相談してください。

☀️ ニコチネルTTS使用にあたっての注意点

主治医に必ず伝えて欲しいこと

- 他に薬を使用している場合(薬局で買った薬も含めて)は、その薬について主治医にお伝えください。
- 次のような人は、使用する前に主治医に相談してください。
 - 狭心症が悪化していたり、最近心筋梗塞の発作を起こしたことのある人
 - ひどく脈が不規則な人(重い不整脈の人)
 - 最近、脳卒中を起こしたことのある人
 - 非喫煙者
 - 過去にタバコやニコチンでアレルギー症状を起こしたことがある人
 - 妊娠中、妊娠している可能性がある人、または授乳中の人

注意すべきこと

ニコチネルTTSの使用期間中は喫煙しないでください。もし、この薬を貼っているときに喫煙すると、過量のニコチンが摂取される可能性があり、頭痛、めまい、吐き気などの副作用が現れるおそれがあります。

この薬を使ったあとに気をつけていただくこと (副作用と対処法)

■ 激しいかゆみや発疹などの皮膚症状
 ■ 頭痛、めまい
 ■ 眠れなくなる
 ■ 体がだるい
 ■ 吐き気がする

■ 薬をはがして使用を中止し、医師又は薬剤師に相談してください。

■ 不眠
 ■ 寝付きが悪い
 ■ 悪夢を見る

■ 薬をはがして使用を中止し、医師又は薬剤師に相談してください。

- 他にも何か体の具合が変だなと感じたら、医師又は薬剤師に相談してください。
(ニコチネルTTSを貼った部位に軽度の発赤やかゆみが発現することがあります)
- この薬を中止後しばらくしてから、喫煙したり禁煙補助剤を使用してニコチンを再度摂取した場合に発疹等が現れる可能性があります。そのような場合には医師又は薬剤師に相談してください。

保管上の注意

- 使用するまでは、袋を開けず高温を避けて保管してください。
- 小児の手の届かないところに保管してください。

★ 離脱症状と克服方法

禁煙により現れる離脱症状は誰にとってもつらいものです。しかし、功の秘訣といえます。一般的には禁煙開始後2～3週間続きます。はもう間近です。

健康な体に向かうステップと前向きに捉えて、対処法を学んで乗

離脱症状をどう乗り越えるかが、禁煙成功の時期をうまく乗り切れば、禁煙成功

り切りましょう。

Case 1

- イライラする
- 落ち着かない



気分転換をしましょう

- 軽い運動
- 散歩
- 深呼吸
- ストレッチ



Case 2

- だるい
- 頭が痛い
- 眠い



十分に睡眠をとりましょう

- 足を高くし、仰向けに寝る
- 昼寝をする

Case 3

- 口寂しい
- タバコが吸いたい



口寂しさを改善しましょう

- 氷を口にする
- 冷たい水を飲む
- 熱いお茶を飲む
- 歯を磨く
- うがいをする



禁煙継続のポイント

1
禁煙の準備

2
禁煙の実行

3
禁煙継続のポイント

※ 喫煙再開を予防する

いったん禁煙に成功しても、ちょっとしたきっかけで喫煙を再開することがあります。下のような状況には、特に注意が必要です。

今までに禁煙したことのある人は、再びタバコを吸い始めたキッカケを思い出し、その対策を考えてみましょう。

アルコール(酒の席)



仕事上のストレス
対人関係のストレス



気分の落ち込み



※ 肥満を予防する

禁煙すると、体重が増える場合があります。通常、2~3キロプログラムの増加であるならば、あまり心配することはありません。しかし、それ以上の場合は、下にあげるような注意を心がけてください。

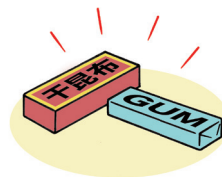
食事は腹八分目に



薄味で、あっさりした食事に
(脂っこいものは避ける)



口寂しさを上手にしのご
(干昆布、糖分のないアメ、ガム)



毎日、無理なくできる
散歩や運動をする



禁煙のメリットを理解する

健康編 病気のリスクが下がります。

禁煙を開始すると、すぐに体内に変化が現れます。時間の経過とともに、さまざまな病気のリスクが低下し、体の機能が改善します。

禁煙開始から…

20分後	血圧が最後のタバコを吸う前のレベルに戻る。
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が下がる。 体内の酸素濃度が上がる。
48時間後	心臓発作のリスクが低くなる。 嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。
72時間後	呼吸がラクになる。 肺活量が増える。
2週間～3ヵ月後	循環機能が回復する。 肺機能が30%アップする。
6ヵ月後	セキ・息切れが改善する。疲れにくくなる。 気道感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患のリスクが低くなる。
10年後	肺がんのリスクが半減する。
15年後	心臓病により死亡するリスクが 非喫煙者と同等になる。

出典：Health Canada WEB | <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/nov-maintenant/road-voie/benefits-avantages-eng.php>

経済編 お金が貯まります。

習慣的にタバコを1日1箱吸っている人は、タバコ代が次のように膨大な金額になります。禁煙すると、その分節約でき、いろいろなことができます。

1ヵ月で	約 15,000円 貯まります。	例えば… 家族で外食	
3ヵ月で	約 45,000円 貯まります。	例えば… ドライブ・おでかけ	
6ヵ月で	約 90,000円 貯まります。	例えば… 家族で旅行	
1年で	約 18万円 貯まります。	例えば… ペットを購入	
5年で	約 91万円 貯まります。	例えば… 海外でレジャー	
10年で	約 182万円 貯まります。	例えば… 家族で海外旅行	
30年で	約 547万円 貯まります。	例えば… マイカー購入	

500円のタバコを1日1箱×月30日×365日として算出しています。

その他 自分が気持ちいい + まわりの人も喜びます。

健康面や経済面のほかに、禁煙にはさまざまなメリットがあると同時に、まわりの人も喜んでくれることでしょう。

トがあります。心や体がさわやかになり、気持ちがよくあなたも禁煙を始めて、効果を感じてみましょう。

自分に自信がもてます タバコと縁を切ることができた満足感が自信になります。

家具や畳を焦がすなど、火事の心配がなくなります

カーテンや衣服、車などにニオイがつかなくなります

朝の目覚めがさわやかになります 頭がスッキリして、朝から活力がわいてきます。

味覚や嗅覚がさえてきます 味覚や嗅覚が回復し、食事がおいしくなります。消化もよくなります。

まわりの人が喜びます タバコの煙で他の人に迷惑をかける心配がありません。

いよいよこれから禁煙治療が始まります。
治療を継続するうえで、自分の気持ちや行動を観察・記録し、振り返ることが有効です。まずは、自分の喫煙行動を観察しましょう。

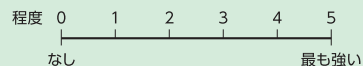
喫煙行動の観察

禁煙を継続していくためには、自分の喫煙行動を理解し、その習慣を変えていくことが大切です。自分がどのようなときに喫煙しているかを思い出し、喫煙の代わりにする行動を自分で考えてみましょう。

喫煙したくなるシーン	喫煙の代わりにする行動 (自分で考えて記載してください)
例：起床時	例：深呼吸やストレッチなどをする
起床時	
朝食時	
昼食時	
仕事の合間	
手持ちぶさたのとき	
夕食時	
酒の席	
就寝前	
その他 ()	
その他 ()	

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第 1 日 ()			
第 2 日 ()			
第 3 日 ()			
第 4 日 ()			
第 5 日 ()			
第 6 日 ()			
第 7 日 ()			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



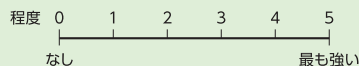
禁煙開始から2～3日目は、体内からニコチンが抜け出すため、さまざまな離脱症状が出て、もっともつらい時期です。禁煙から1週間が経ち、あなたはその時期を乗り越えました。その間にどんないいことがあったか、チェックして確認してみましょう。禁煙の効果を感じられるはずですよ。

- せき・たんが少なくなった
- 息切れが少なくなった
- 疲れにくくなった
- 声が出やすくなった
- 食べ物がおいしく感じる
- 肌の調子がよくなった
- 歯がきれいになった
- 寝起きがよくなった
- 離脱症状がなくなった
- タバコ代が節約できた
- 服や部屋が臭くなくなった
- 頭がスッキリして、
仕事に集中できるようになった
- まわりの人が喜んでくれる
- その他

()

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第 8 日 ()			
第 9 日 ()			
第 10 日 ()			
第 11 日 ()			
第 12 日 ()			
第 13 日 ()			
第 14 日 いいぞ!			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



禁煙を続けていると、味覚や嗅覚の改善により食欲が増したり、基礎代謝が落ちたりするため、体重が増えます。しかし、体重を気にするよりも、まずは禁煙を優先しましょう。禁煙に慣れてきたら、以下のポイントに気をつけ、体重を管理しましょう。

体重管理のポイント

● 毎日体重を測定し、記録しましょう

体重管理の第一歩は、体重を気にすることです。毎日、体重を記録し変化を把握することで、食生活の改善や運動に対しての意欲を意識することができます。

● 規則正しい食生活を心掛けましょう

栄養バランスを考えるとともに、脂っこい食事を避けましょう。また、満腹になるまで食べずに、腹八分目にとどめておきましょう。

● 無理なく適度に運動しましょう

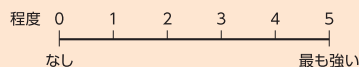
日常生活のなかで、毎日無理なく続けることができる軽い運動を取り入れましょう。

● 間食を工夫しましょう

干昆布やガムなどカロリーが低いもの、また飲み物では砂糖が入っていないお茶や水、コーヒーなどを選びましょう。

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第 15 日 ()			
第 16 日 ()			
第 17 日 ()			
第 18 日 ()			
第 19 日 ()			
第 20 日 ()			
第 21 日 ()			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



禁煙を続けていても、「どうしてもタバコを吸いたい」という気持ちになるかもしれません。そんなとき、なぜ禁煙を決意したのかをもう一度思い出してみましょう。また、主治医や看護師、薬剤師、ご家族、友人ら支援者から、禁煙を続けるあなたに対して、メッセージを書いてもらいましょう。

禁煙治療の振り返り

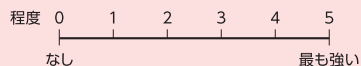
禁煙の理由

禁煙状況

支援者からのメッセージ

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第22日 ()			
第23日 ()			
第24日 ()			
第25日 ()			
第26日 ()			
第27日 ()			
第28日 この調子!			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



禁煙カレンダー

第 5 週

禁煙を始めてから1ヵ月が経ちました。その間にどんないいことがあったか、チェックして確認してみましょう。また、禁煙により貯まった金額を計算してみましょう。禁煙のメリットを実感できるはずですよ。

- せき・たんが少なくなった
- 息切れが少なくなった
- 疲れにくくなった
- 声が出やすくなった
- 食べ物がおいしく感じる
- 肌の調子がよくなった
- 歯がきれいになった
- 寝起きがよくなった
- 離脱症状がなくなった
- タバコ代が節約できた
- 服や部屋が臭くなくなった
- 頭がスッキリして、
仕事に集中できるようになった
- まわりの人が喜んでくれる
- その他

()

禁煙前の1日当たりのタバコ代は？

これまでの禁煙日数は？

禁煙により貯まった金額

円

×

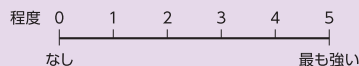
日

=

円

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第29日 ()			
第30日 ()			
第31日 ()			
第32日 ()			
第33日 ()			
第34日 ()			
第35日 ()			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



ニコチネルTTSによる禁煙治療も6週目になりました。この時期に気をつけたいのは、「1本ぐらい吸っても大丈夫だろう」という気持ちです。その1本で禁煙前の状態に戻ってしまうことがあるため、これまでの努力を振り返り、もうひとがんばりしましょう。

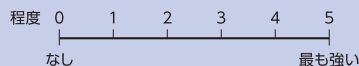
禁煙治療の振り返り

つらかったこと

がんばったこと

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第36日 ()			
第37日 ()			
第38日 ()			
第39日 ()			
第40日 ()			
第41日 ()			
第42日 もうすぐ!			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



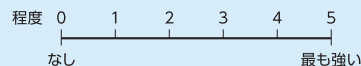
ニコチネルTTSによる禁煙治療も終盤です。その間にどんなことがあったか、第2、5週目と同じチェックリストで確認してみましょう。以前と比べて、さらに禁煙の効果を感じられるのではないのでしょうか。

- せき・たんが少なくなった
- 息切れが少なくなった
- 疲れにくくなった
- 声が出やすくなった
- 食べ物がおいしく感じる
- 肌の調子がよくなった
- 歯がきれいになった
- 寝起きがよくなった
- 離脱症状がなくなった
- タバコ代が節約できた
- 服や部屋が臭くなくなった
- 頭がスッキリして、
仕事に集中できるようになった
- まわりの人が喜んでくれる
- その他

()

ニコチネルTTS (30・20・10)	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第43日 ()			
第44日 ()			
第45日 ()			
第46日 ()			
第47日 ()			
第48日 ()			
第49日 ()			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



禁煙カレンダー

第 9 週

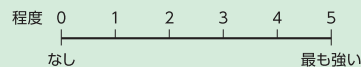
	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第57日 ()			
第58日 ()			
第59日 ()			
第60日 ()			
第61日 ()			
第62日 ()			
第63日 ()			

禁煙カレンダー

第10週

	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第64日 ()			
第65日 ()			
第66日 ()			
第67日 ()			
第68日 ()			
第69日 ()			
第70日 ()			

*出現した離脱症状の程度
を右のようなスケールで分
類して数字で表しましょう。



禁煙カレンダー

第11週

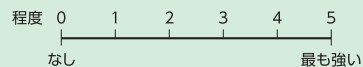
	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第71日			
第72日			
第73日			
第74日			
第75日			
第76日			
第77日			

禁煙カレンダー

第12週

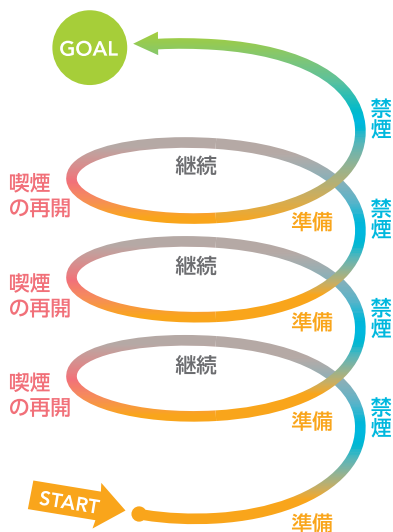
	出現した 離脱症状	程度	メモ (行動したことや学んだこと、 禁煙状況、体重、気分など)
第78日			
第79日			
第80日			
第81日			
第82日			
第83日			
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="text-align: center;"> <p>第84日</p> <p>祝!</p> </div> </div>			

*出現した離脱症状の程度を右のようなスケールで分類して数字で表しましょう。



※究極の秘訣：ネバーギブアップ

もし、あなたが禁煙中にタバコを吸ってしまったら、禁煙をあきらめてはいけません。2～3度の失敗は通常みられることで、失敗自体を問題にしてくじけたり、自己嫌悪に陥らないことが重要です。大事なことは、失敗の経験から何を学ぶかということです。禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3～4回の禁煙チャレンジを経験しています。



※今後も禁煙を続けるために

禁煙治療はここで終了です。あなたは、本当によくがんばりました。すばらしいです。

治療が終わったことで、今後も禁煙を続けられるか不安という方がいるかもしれませんが、これまでの努力を思い出し、自信を持ってください。

最後に、これからも永遠にタバコを吸わないために覚えていただきたいポイントを紹介します。あなたが健康な生活を手に入れ、長生きすることにより、より豊かな人生を送ることを祈っています。

- 1 「1本くらい吸っても大丈夫」という考えを捨てる
- 2 禁煙の理由や禁煙治療中の努力を思い出す
- 3 禁煙によるメリットを考える
- 4 喫煙による悪影響を思い出す
- 5 タバコを思い出すものを捨てる
- 6 趣味に没頭する
- 7 禁煙を達成したことに自信と誇りをもつ
- 8 吸いたいと思ったときに禁煙ガイドブックを読み返す
- 9 タバコはこの世にないものと思う
- 10 ラクな気持ちで禁煙を続ける
- 11 まわりの人に禁煙をすすめる
- 12 タバコの煙が他人に与える悪影響を考える

