

あなたの身近に

# 禁煙してもらいたい人、いませんか？

たばこがやめられないのは、意思のせいではなく、**ニコチン依存症の症状**です。  
禁煙に成功するには、喫煙者ひとりの努力だけではなく、**まわりのサポートも大切**です。

## どんなサポートをすればいいの？



### とにかく褒める！

すこしでもたばこを吸わないでいられたら、褒めてみてください。

そうすることで禁煙中の方の自信を強くすることができます。

### 環境を整える

禁煙中にたばこが身近にあるとついつい吸ってしまいがちです。

たばこ・ライター灰皿等の喫煙具は処分し、今まで吸っていた場所を掃除しましょう。

捨てるのが難しい場合は、ご家族が預かるようにしてみてください。

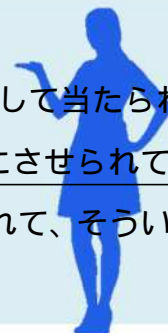


### できるだけ、声をかける

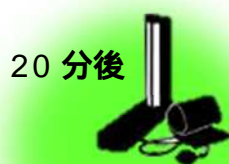
禁煙を孤独な作業にせず、「一緒に頑張っている」というスタンスで禁煙を支えてください。

### 大目に見る

禁煙開始から 2 週間は、離脱症状（禁断症状）の強い時期です。イライラして当たられたり、眠くて集中できない場合もあります。そんなときは、「ニコチンの離脱でこのようにさせられている」と考え、できるだけ大目に見てあげるようにしましょう。禁煙経過が落ち着くにつれて、そういった症状も少なくなります。少しの我慢だと思って様子を見ましょう。



## 禁煙をはじめると、すぐに効果はあらわれます。



20 分後

血圧と脈拍が  
正常値に戻る

24 時間後



心臓発作の可能性  
が少なくなる

数日後

歩行が楽になる



1～9 か月後



咳や喘鳴が改善する

1 年後

肺機能の改善



2～4 年後



心筋梗塞や狭心症、  
脳梗塞などのリスクが低下

5～9 年後

肺がんのリスクが  
低下

