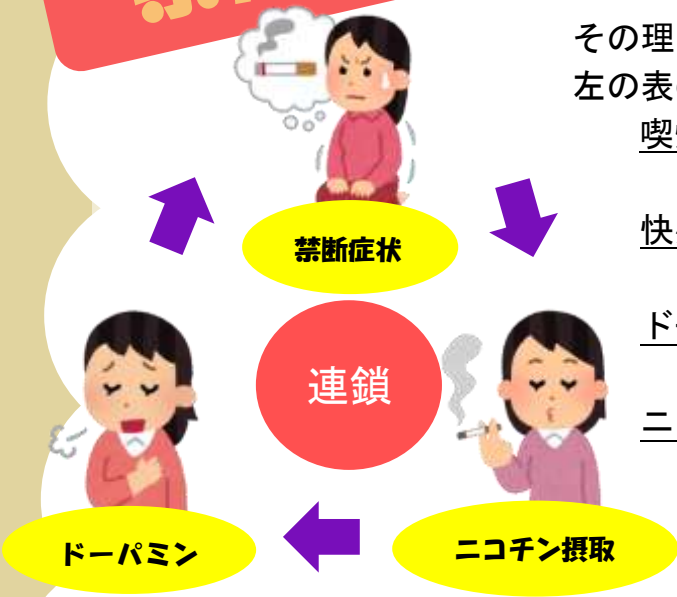


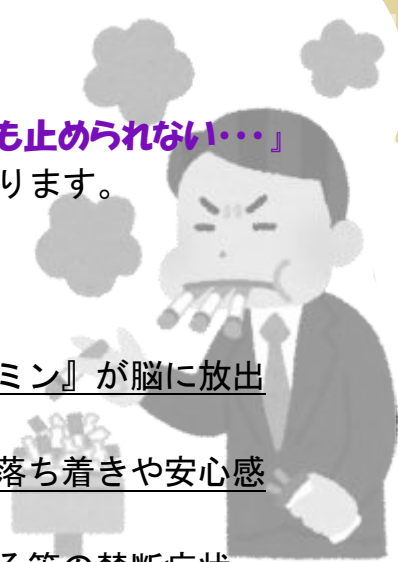
# なぜ？ 禁煙できない理由



「タバコをやめようと思っても止められない…」

その理由は**ニコチン依存症**にあります。  
左の表のように

- 喫煙によるニコチン摂取
  - ↓
  - 快感を生じさせる『ドーパミン』が脳に放出
  - ↓
  - ドーパミンによる一時的な落ち着きや安心感
  - ↓
  - ニコチンが切れイライラする等の禁断症状
  - ↓
  - 我慢できずに喫煙する
- といった連鎖がおきてしまいます



禁煙出来ないのは**意思が弱い**のではなく、**ニコチン依存症**によるもの  
なので、ただ我慢するだけの禁煙は**かなり難しい**と言われています

喫煙のタイミングは普段の生活習慣に関連づけられている場合が多いです。  
特定の行動が関連付けられている場合は、**喫煙の代わりにする行動を取り入れる**  
ことで回数が減る可能性があります。まずはどんな時に吸いたくなるのか考えてみましょう

朝目覚めたとき

冷水を飲む

顔を洗う

食事のあと

コーヒー（お茶）を飲む

歯磨き

そのほかにも吸いたいと思ったときに**する行動を**  
考えて**試してみましょ**う

ランニング

アメ・ガム

ストレッチ

自分での禁煙に**限界があれば**  
**禁煙外来**もお勧めです。  
当院でも禁煙外来を行っていま  
す。ご受診希望の際は**お電話くだ**  
**さい**みなどみらいメディカルスクエア 外来診療部