

禁煙シリーズ④禁煙治療最終日

禁煙外来受診から3か月が過ぎ、禁煙治療最終日です。Aさんは**見事、禁煙成功**しました。最終日には3か月間の振り返りをします。

ストレスでアレルギーがひどくなりつらかったこと、でも諦めずお酒の席での禁煙もがんばりました。感想は『なんとか禁煙ができたけど、今まで喫煙していた場面で吸わずにいる自信がない』ということでした。禁煙治療を無事に終了できるのはうれしいけれど、これからは自分一人でやっていくということに不安を感じる方もおられます。でも、少なくとも3か月間は禁煙できたのです。ぜひ、この事実を自信に禁煙を続けて下さい。そんな気持ちも込めて禁煙治療修了証が渡されました。半年後に、禁煙継続できているかお尋ねしたところ、継続中というお返事がありました。

残された問題、体重管理がありましたね。禁煙治療を始めて4kgの増加がありました。これには栄養指導で、食事はあまり変えたくないという希望があったので、生活に運動を取り入れることを中心に計画を立てました。

ちょっと待った!!そんなにうまくいくわけがない、と思われた方もおられることでしょう。今回は禁煙外来で成功した例で、実際には成功に至らなかった方もおられます。お伝えしておきたいのは、**禁煙治療薬を飲んだら必ず禁煙できる**というわけではありません。禁煙治療薬は、タバコがおいしいと感じなくなる作用があり、その結果吸いたい気持ちが薄れるだけです。

ここでもう一度、**あなたが禁煙したいと思ったきっかけ**を思い出してみましょう。健康上の理由、家族から勧められた、お金の問題等、それぞれ何かきっかけがあったことと思います。喫煙習慣は「ニコチン**依存症**」という病名がつくくらいなので、やめようという気持ちをずっと維持するのは本当に大変なことです。そこに応援してくれる誰かがいたら挫けそうなき頑張れるということはないでしょうか？そう、その存在が禁煙外来の医師や看護師、そして家族です。今回紹介したAさんにも家族の応援・協力がありました。家族に喫煙者がいるみなさん!!ぜひ、応援して協力してあげてください。家族の応援は何よりの禁煙治療薬です。

※なお、禁煙治療は1年たてば再度保険適応できます。

毎年5月31日を厚生労働省が「世界禁煙デー」と定めています。この日はいろんなところで禁煙に関するイベントが行われます。この日を1つのきっかけにしてみるのはいかがでしょうか？

禁煙シリーズ全4回をお読みいただき、ありがとうございました。禁煙に関心を持たれた方が一人でもおられたらと願っています。さあ、愛煙家のみなさん!!勇気を出して禁煙外来への一歩を踏み出してみませんか？

● 今すぐ禁煙外来を探したい方は ➡ 日本禁煙学会HP <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

あなたが保険適用になるかどうかを調べたい方、禁煙外来への受診をお考えの方は

➡ 厚生労働省 e-ヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-007.html>

相和会禁煙外来の詳細は、下記医療法人相和会のHPをご覧ください。

相和会各健診センターでは、健診後の**保健相談にて、禁煙のご相談をお受けしております。ぜひご利用ください!**