

# 禁煙達成 おめでとうございます

健保診療所では2006年から禁煙外来を行っています。  
2024年までに155名の方が受診し3か月間のニコチン依存症の治療を終え  
130人の方が禁煙に成功しています。

その中から成功者の6名の方に禁煙のきっかけ、禁煙をしてよかったこと、  
成功にあたっての工夫をお聞きしました。  
禁煙専門看護師からの成功ポイントもご紹介します。

52歳  
男性



### 動機

- ・充電や喫煙所探しなどいろいろ面倒
- ・家族にタバコ臭いと言われる

### 禁煙をしてよかったこと

- ・体調がよくなった。喉が痛くない
- ・食事が美味しい
- ・タバコ代などのコストが削減できる

### 禁煙成功にあたっての工夫

- ・~~タバコの事を考えない~~
- ・禁煙の薬に関心があった

*Point*

あえてタバコの事を  
考えない事も大事！  
気持ちの切り替え！



*Point*

健保診療所で禁煙外来を希望される方の平均年齢は52.4歳です。定年がきっかけの方も多くいます。禁煙に遅いなどはありません！

### 動機

- ・~~定年を期に~~
- ・海外旅行のため

### 禁煙をしてよかったこと

- ・咳、痰が少なくなった
- ・お金が減らない

### 禁煙成功にあたっての工夫

- ・~~コーヒーを控える~~
- ・チャンピックス（経口治療薬）の服用

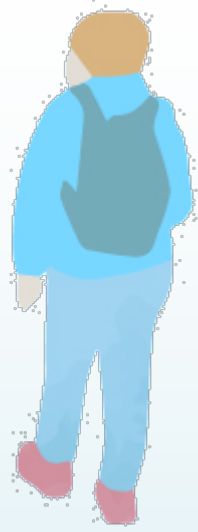
*Point*

コーヒーとタバコはセットになっている事が多いため飲み物をお茶や冷水に変更するのも対策のひとつ！

60歳  
男性



女性



### 動機

- ・健康診断結果の再検査で医師に禁煙を勧められた
- ・禁煙の意思はあっても実行できずにいた

### 禁煙をしてよかったこと

- ・室内や洋服等のタバコの臭いがなくなり部屋の空気がきれいになった
- ・火の始末（火事）の心配がなくなった
- ・時間やお金の無駄使いが理解できた

### 禁煙成功にあたっての工夫

- ・成功した自分を思い描く
- ・周りの人の期待に応える
- ・自分を鼓舞する

*Point*

自分の将来像を思い描き決意を強固にすることは大事。

### 動機

- ・友達から勧められた

### 禁煙をしてよかったこと

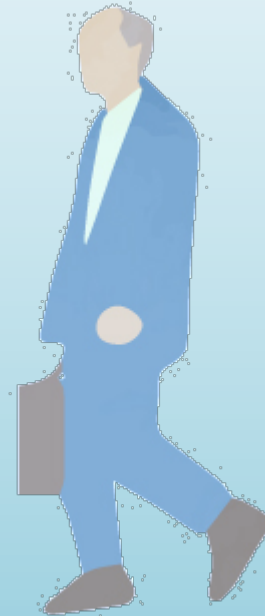
- ・咳、痰がなくなった
- ・ご飯が美味しい

### 禁煙成功にあたっての工夫

- ・自分の意志

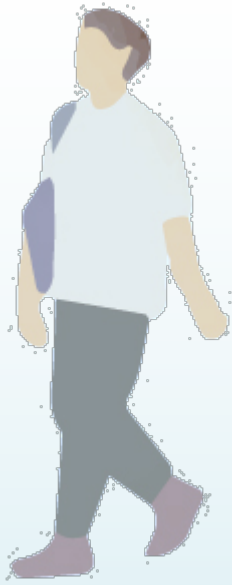
*Point*

吸いたくなかった時になぜ禁煙したいのか、禁煙の動機を再確認して意志を強く持つことが大事。



69歳  
男性





男性

### 動機

- ・ 家族内に喘息持ちがいるため

### 禁煙をしてよかったこと

- ・ 喫煙のタイミングや時間を気にする必要がなくなった
- ・ 家族の体調で喫煙の影響を気にする必要がなくなった
- ・ イライラすることが減少した

### 禁煙成功にあたっての工夫

- ・ ~~間食をまずは無制限にOKとしたこと~~
- ・ 冷水を頻繁に飲むこと
- ・ 飲酒を減らしたこと



### 動機

- ・ 健康面と家族との約束

### 禁煙をしてよかったこと

- ・ 息切れが少なくなった
- ・ 体調不良がなくなった

### 禁煙成功にあたっての工夫

- ・ ~~運動~~
- ・ 喫煙時の習慣行動を変えた



60歳  
男性

Point

禁煙を始めた最初の頃はまずは禁煙に慣れること。体重増加を気にして食事のストレスをためるより開き直って間食を取るのも手段ですね。体重がもし増えてしまったら後で巻き返せばOK!



Point

気分転換に運動はとていいです。運動すると「快感」や「やる気」に関係するドーパミンという幸せ物質が出ます。吸いたい気持ちも吹き飛ばさかもしれませんね。



当院の禁煙外来では、すべての受診を同じスタッフが担当いたします。前回のご相談内容をしっかり把握しているため、継続的なサポートが可能です。「前回の話が伝わっているかな…」という不安はありません。あなたの状況に寄り添いながら、安心して禁煙に取り組める環境をご用意しています。

## 全国の医療機関

禁煙学会：禁煙外来・禁煙外来 禁煙治療に保険が使える医療施設（ニコチン依存症管理料算定医療機関）

健保診療所の禁煙外来、相談はこちらから

[access01\\_1.pdf](#)

