

# 15

# 戦略

## 元喫煙者が喫煙欲求を抑える方法を伝授

タバコをやめられなくて困っていませんか？禁煙をやめてしまったり、また喫煙に戻ってしまうリスクが高い場合、欲求を抑えるためにこれらの戦略を試してみてください。

01



### 起床

すぐにシャワーを浴びる、歯を磨く、散歩や運動に出かける、忙しくするなど、朝のルーティンを変えてみましょう。

02



### モーニングコーヒー

出勤中にコーヒーを買う、コーヒーを抜く、出勤までコーヒーを飲むのを待つ、アイスコーヒーに切り替える。

03



### 空腹時

お腹を空かせすぎないようにしましょう。健康的な食事をとり、軽食を持ち歩き、果物を食べ、食べる前にたくさんの水や無脂肪牛乳を飲みましょう。

04



### 食後

食べ過ぎない、テーブルに長居しない、食後はすぐに片づける、早歩きする、お茶を入れる、アイスキャンディーを飲む、食後にいつもの喫煙所に入らない、ストローやつまようじを使う。

05



### 車の中で

テープ/CDでオーディオブックを聴く、新しい音楽を試す、いつもとは違うルートで通勤する、タバコが目に入りやすいガソリンスタンドやお店に行かない、窓を閉めておく、タバコの臭いを取り除くために車を掃除する。

06



### 工作中的休憩時間

喫煙者の休憩エリアのそばを歩かないようにする、建物から出ないようにする、本など他の物を持参する、非喫煙者の同僚と話したり、散歩する。

07



### 仕事でストレスがたまってきたとき

助けを求める、休憩を取る、深呼吸をする、電話して誰かにサポートを求める、外出を避ける、電話相談サービスに電話する。

08



### 勤務終了

長い一日の終わりに自分にご褒美を与える他の方法を見つける（冷たい飲み物や雑誌）、いつもとは違う道で家に帰る、忙しく過ごす、仕事の後に何か楽しいことをする、仕事の後に運動する。

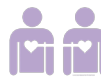
09



### 電話中

普段タバコを吸わない部屋で話す、電話中に手がふさぐものを用意する、紙に落書きする、ストレッチをする、ストレスボールを使う。

10



### 喫煙しているパートナーと

パートナーにあなたの前や家の中で吸わないようにお願いする、喫煙しているときに隣に座らないようにお願いする、吸わないときはタバコを隠すように頼む、頼まれても渡さないように頼む。

11



### 家事をしながら

最初は作業を減らし、ガム、ミント、ストロー、トローチなどの経口代替品を使用し、助けを求め、レモネードやアイスキャンディーで休憩を取る。

12



### パートナーとの戦い

最初の数日間は白熱した議論を避けてください。緊迫した場合は、家を出て、運動をし、楽しい活動を見つけて、友人に電話してサポートを求め、電話相談サービスに電話し、喫煙できないショッピングモールや映画に行く。

13



### 夜中に目が覚めた場合

普段喫煙しない部屋で読書やテレビを見るなど、落ち着いた活動をしましょう。

14



### 自宅で仕事をしながら

普段は喫煙しない別の場所で仕事をしたり、仕事中はガムやミントなどの代替品を使用したり、余分な仕事を家に持ち込まないようにする。

15



### コンピューターを使っているとき

吸いたい気持ちが強すぎる場合は、コンピューターから離れ、他の活動をしたり、運動したり、野菜スナックやガムやミントなどの低カロリーの代替品を試してみてください。

MOQC  
MICHIGAN ONCOLOGY  
QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross  
Blue Shield  
of Michigan  
Nonprofit corporations and independent licensees  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

>> もっと詳しく知る moqc.org にアクセスしてください

