



笑顔がステキな
禁煙マスター

いせ やすのぶ
伊勢 康伸さん

飲食店経営
今年で禁煙7年目

きっかけは？

もともとは、超がつくほどの愛煙家で、日に30本は吸ってました。友人とたばこの話になった時に、「いつでもやめられる」という彼の言葉に付き合うような形で禁煙をはじめ、以来7年間一度も吸っていません。

どんな方法で禁煙しましたか？

仕事柄、目の前でお客さんがたばこを吸う環境だったので、「自分とは関係ない」と気持ちを切り替えながら、ガムやあめで気を紛らせていました。最初は無意識にたばこを探してましたが、少しずつ慣れてきました。大事なのは、あまりたばこの事を考えないようにすること。そして、やめるという強い意志だと思います。

たばこをやめて変化はありましたか？

吸わなくなった分、時間に余裕ができました。気持ちも前向きになって、ジムに行ったり、登山をしたり、いろいろな事にチャレンジしようという気持ちが出てきました。ちょっと太っちゃいましたけどね(笑)

達人たちに聞け！禁煙攻略法！！

優しく見守る
禁煙ドクター

なかの つよし
中野 剛 診療部長

市立病院 呼吸器内科
禁煙外来を担当



禁煙外来って？

独力での禁煙が難しい、ニコチン依存症と思われる方を対象にしています。当院では12週間の内服薬*による治療を行っており、約50%の方が禁煙に成功しています。

どんな方が通われていますか？

健康やたばこ代の問題、周りに迷惑をかけたくないなど、動機はさまざまです。夫婦でやめたいと、2人で来院する方もいますよ。

禁煙のポイントを教えてください

手の届くところにたばこを置かないこと、また、自分が禁煙中であることを宣言して、周りの方に協力してもらうことです。また、たばこを吸い続けて病気になった自分を思い浮かべたり、節約したたばこ代を貯金するなど、禁煙の利点を目に見える形にすると良いでしょう。

禁煙外来を実施している医療機関は、平成25年度版の「わが家の健康カレンダー」や保健支援課HPを確認してください。なお、健康保険の適用には条件があります。

*内服中は自家用車などの運転は控えてください

誰もが健やかに暮らせるまちへ

市では市民健康づくりアンケートに基づき、今年3月、食生活や運動など、生活習慣の改善を目的とした、苦小牧市健康増進計画「健やかとまこまい Step1」を策定しました。

この計画では、生活習慣病の原因のひとつである喫煙について、今後5年間で啓発活動を続け、喫煙率を7%減の19%まで下げることが目標としています。これは現在、禁煙・節煙をしたいと考えている人の半数が禁煙すると達成できる数値です。

喫煙者にとって、たばこは生活の一部です。それを突然やめる「禁煙」は簡単なことではなく、強い意志や周囲の人たちの協力があっても、一度で成功するとは限りません。しかし、行動することが、自らの生活を振り返り、より良いライフスタイルに繋がります。みんなが健やかに暮らせるまちづくりへの一歩を、踏み出してみませんか？

いつでもやめられる。
そう思っているあなた。
やめたい気持ちがあるのなら
思い切って
今からやめてみませんか？
やめる自信がない。
そう思っているあなた。
自分のためにやめるのは、
とても難しいことです。
だから「周りの人たちのため」
そう考えてみませんか？
その一本を消した瞬間から
禁煙は、始められます。