

健康商談室 / 香烟②

**千里之行，始于足下
戒烟决心一下便立即行动**

准备“告别”香烟

做好戒烟准备，为自己奠定一个与香烟“一刀两断”的牢固基础。

- 写下戒烟理由，并将其贴在容易看见的地方

这能促使自己振作精神，同时也能促使周围的人为你做后盾。

- 定下正式戒烟的日子

最好是选择对自己来说有着特殊意义、或正式戒烟的那一天前后是节假日的日子。

正式戒烟的前一天要做的事

- 处理香烟和烟灰缸

香烟要是放在伸手可得的地方，那么戒烟就难以顺利进行了。

- 为自己准备一杯凉水；冬天则准备热茶为了分散想抽烟的心思，做好一起床就能喝上一杯水（茶）的准备。

- 比平时早睡

疲乏时便会想烟抽。所以要让自己在一个清新的早晨醒来，以迎接戒烟的第一天。

身边有它心就安！

它可以为您填补嘴里的空落感。

- 糖分低的口香糖或海带干儿

- 牙刷、牙签儿

“忍无可忍”之下眼看就要向香烟伸出手去时的一点建议

- 说一句“等一下！”

不可思议的是，烟瘾会因此而得到抑制。

健康相談室／たばこ②

**までははじめよう
禁煙を決意したらとにかくはじめよう**

たばこと別れるための準備をしよう

禁煙の準備を整えて、たばこを断ちきる土台をしっかりつくりましょう。

- 禁煙の理由を書いて、よく見える位置に貼る

気を引き締めるとともに、周りの人気が禁煙を後押ししてくれます。

- 禁煙をはじめる日を決める

自分にとって特別な日や、禁煙開始日の前後がお休みの日などがよいでしょう。

禁煙の前日は

- たばこと灰皿を処分する

たばこはすぐ手が届くようではスムーズなスタートはできません。

- 冷たい水、冬は熱いお茶を用意する

たばこを吸いたい気持ちを紛らわすために、起きてすぐ飲めるように準備を。

- いつもより早く寝る

疲れるとたばこが吸いたくなります。さわやかな目覚めで禁煙のスタートを。

身边にあると安心！

口さみしさをカバーしてくれます。

- 糖分の少ないガムや干しコンブ

- 歯ブラシ、つまようじ

あやうくたばこを吸いそうになったときのワソントンポイントアドバイス

- 「ちょっと待て」と声を出していってみる。

不思議にたばこを吸いたい気持ちが抑えられます。

- ゆっくり深呼吸する

● 慢慢儿地进行深呼吸

烟瘾上来时，大部分人都会出现呼吸加快的情况。

这时进行深呼吸，可以使您得到放松。

目标！

即使中途失败也不要气馁，要不畏艰辛，反复挑战，将戒烟进行到底。

来看看有关吸烟的规则

抽烟吐出的烟雾，分为主烟雾（吸烟者通过过滤嘴吸进的烟雾）和副烟雾（从点着的部分冒出来的烟雾）两种，与主烟雾相比，副烟雾含有浓度更高的有害物质。

给室内空气带来污染的香烟烟雾，它混杂着主烟雾和副烟雾两种烟雾，所以，即使是不吸烟的人，只要和吸烟者身处同一个空间，便会吸入香烟烟雾。这种情况被称为“被动吸烟”（间接吸烟），它会给人带来各种健康危害。

因此，敬请您在吸烟时，对下述情形予以注意：

- 不要在孕妇等人的附近吸烟
- 不要边走路边吸烟
- 中途停吸时要掐灭烟头
- 处理好吸剩的烟蒂

另外，要使吸烟和不吸烟的人彼此保持良好的人际关系，重要的是二者之间要彼此体谅、并增进相互间的理解。

为了大家都能够心情愉快地生活，我们每一个人是不是都应该记着替别人着想呢？（完）



[摘自《始于今日的健康日本 21》]

たばこが吸いたくなつたとき、たいていの人は呼吸が浅くなっています。深呼吸でリラクゼーションを。

目標！

たとえ失敗してもくじけずに何度もチャレンジし、禁煙を！

**喫煙マナーについて考え方
てみませんか？**

たばこの煙には、主流煙(喫煙者がフィルターを通して吸う煙)と、副流煙(たばこの火のついた部分から立ちのぼる煙)がありますが、主流煙より副流煙の方に濃い濃度の有害物質が含まれています。

室内的空気を汚染するたばこの煙は、主流煙と副流煙がいりまじったもので、たばこを吸わない人でも、喫煙者と同じ空間にいれば、たばこの煙を吸い込むことになります。これを受動喫煙(間接喫煙)といい、様々な健康障害を引き起こします。

喫煙するときは、次のようなことに気をつけましょう。

- 妊婦等の周りでの喫煙に配慮しましょう
- 歩きながらのたばこはやめましょう
- 置きたばこをやめましょう
- 吸い殻の始末をきちんとしましょう

なお、たばこを吸う人と吸わない人が良い関係を保つためには、お互いの思いやりや理解を深めることが大切です。気持ちよく生きるために、ちょっとした気配りを心がけましょう。（終わり）

「今日から始める健康日本21」（株）社会保険出版社発行）より抜粋]