

How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
 - Smoke only half a cigarette each time.
 - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.

禁煙する方法

喫煙は健康に深刻な悪影響を及ぼします。禁煙すると、心臓病、血管疾患、肺疾患、ガン、脳梗塞などで死亡するリスクを軽減できます。

禁煙については、貴方の医師にご相談ください。貴方の地域のクラスまたはサポートグループについてお尋ねください。そこでは、サポートや励ましを受けながら、ストレスと付き合う方法を学びます。禁煙を補助するための薬などについても貴方の医師にご相談ください。詳細は、禁煙ネットワーク クイットライン (National Network of Tobacco Cessation Quitlines) 1-800-784-8669 に電話するか、オハイオ州のウェブサイト www.standohio.org をご覧ください。

喫煙をきっぱりやめようと努力する前に、喫煙をやめる決心をしましょう。すでに覚えてしまった喫煙を忘れなくてはなりません。やめるのは簡単ではありませんが、真剣に禁煙する覚悟があればやめることは可能です。禁煙は健康と長生きの助けになります。

禁煙のための準備

以下に禁煙するために準備することのヒントを挙げます。

- 吸うタバコの本数を毎日少しずつ減らします。
 - － 1 回に吸う数を半分にします。
 - － 1 日のうち偶数の時間だけに喫煙します。
- 灰皿を 1 つずつ片付け、最終的にはすべてなくします。カーテン、車、オフィスなどタバコの匂いがする場所を掃除します。
- 友人や配偶者に一緒に禁煙してもらいます。
- 禁煙する前に運動を始めます。
- あまり好きでないブランドのタバコに切り替えます。
- 予備のライターを捨てます。
- 他の人たちと吸いたい場合は、1 人で吸います。
- タバコを 1 本吸うごとに理由を考えてみます。喫煙の原因になっていることは避けます。
- 禁煙したい理由を大切な順に 5 つ書き出します。リストを毎日読んでください。

禁煙を始める日を選び、少しずつ吸う本数を減らします。始める日になったら、完全にやめます。職場で大量に吸っている場合は、休暇中に禁煙しましょう。

禁煙開始日

- タバコ、ライターを捨て、灰皿を目につかない場所にしまえます。
- 家族や友人に協力を頼みます。

- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- その日は忙しくしていただけるように計画を立てておきます。図書館や映画館などタバコが吸えない場所で時間を過ごします。日常の習慣を変えます。
- 毎日コップに 8 杯の水を飲みます。そうすると、体からニコチンが排出されやすくなります。
- 口さみしくなったときのために、セロリ、シュガーレスのガム、飴玉、ストロー、または爪楊枝を手元に置いておきます。
- 深呼吸をして、リラクゼーションのテープを聴きます。
- 運動をします。
- 通常の食事をとります。
- タバコを買わなかった分のお金を貯金箱に貯金します。
- 1 日中タバコを吸わなかったら、1 日の終わりに自分を褒めましょう。

その後の数日間および数週間は、禁断症状が出たり、タバコが欲しくなるかもしれませんが。禁断症状による怒りっぽさや苛立ち、興奮などは、運動やリラクゼーションで改善できます。タバコがとても吸いたくなることもあるでしょうが、少し待ってみてください。衝動は数分間で治まるはずです。リラックスしてタバコを吸いたい衝動が消えるまで、ゆっくりと深呼吸を繰り返してください。水をゆっくりと飲み、しばらく口の中にとどめます。タバコ以外のことに考えを切り替え、しようとしていることに集中します。立ち上がって、動き回ってみましょう。

1 日吸わずに過ごせたら、カレンダーに印をつけていきます。毎日、毎週、自分を褒めましょう。

失敗

禁煙は大変なことです。多くの人々は何度も挑戦した後に成功します。タバコを吸うとしても、あきらめないでください。すでに禁煙してきた時間、日数、週数を思い出してください。喫煙した原因を突き止めましょう。避けることのリストにその原因を加えるか、次回の禁煙でそれに対処する方法を考えましょう。禁煙しようと思った理由を思い出してください。タバコを吸いたい衝動にかられたときにとるべき行動を実践しましょう。自分の自制心と勇気を褒めてください。あせらずに進めていきましょう。

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

How to Quit Smoking. Japanese.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.