

# 吸わないって、どうすればいいの？

2025 年 5 月 第 102 号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

本学の保健調査で、喫煙学生の 4 人に 3 人は「いつか禁煙したい」「すぐに禁煙したい」と回答しています。自分は吸わなくても大切な人が吸っていて心配、という人もいるかも知れません。なんとなく吸い始めたタバコ、卒煙するにはどうしたらよいのでしょうか？

## 卒煙、はじめの一步

卒煙に失敗はつきものですが、できれば上手にやめられると嬉しいですね。さあ、やるぞ！と意気込む方もいるかもしれませんが、ちょっとひと呼吸。落ち着いて準備に取り掛かりましょう。



## × デーはいつ？卒煙開始日を決めます

準備を始めるために、タバコをやめる日を決めましょう。1 の付く日や何かの記念日、試験が終わった日など、気持ちに余裕がある時でもいいかもしれません。日にちを決めたらカレンダーに印をつけたり、目につくところに書いて貼りましょう。見える化すると意識が高まります。ちなみに、毎月 3 日はさっぽろ「無煙デー」、22 日は「吸わんデー」ですよ。

## 卒煙する理由は何？ 3つ考えよう



卒煙を成功させるためには、自分で禁煙のモチベーションを高めることが大切です。3つ選んで書き出し、毎晩寝る前などに 10 回繰り返して読んで意欲を高めましょう。くじけそうになったとき、初心に戻って卒煙について考え直すことができます。

## 失敗しても大丈夫 OK

卒煙に失敗しても何の損ありません。失敗した瞬間に病気になるわけでもなく、元の喫煙者に戻るだけです。失敗を恐れずに「とりあえずやってみる」という楽な気持ちで始めてみましょう。失敗を繰り返しているうちにだんだん自分なりのコツをつかめるようになります。

## 吸いたくなったときの対処法を練習します

| タバコを吸いたくなる場面 | やり過ごす方法                |
|--------------|------------------------|
| 朝起きてすぐ       | すぐに顔を洗う                |
| 食事の後         | 歯磨き                    |
| コーヒーと一緒に     | コーヒーを紅茶に代える            |
| 出勤中の車の中      | 大声で歌う                  |
| 仕事の休憩時間      | 職場の人に禁煙宣言をする           |
| 帰宅時の車の中      | 深呼吸                    |
| お酒を飲んでいる時    | 冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む |

卒煙を開始後、2～3日をピークにタバコの離脱症状（禁断症状）が現れます。その後 10 日～2 週間くらい「タバコが吸いたい！という欲求」「眠気」「イライラ」「落ち着かない」「頭痛」「からだのだるさ」などの症状が続きます。再喫煙しやすい時期ですので、事前に対処法を用意しておきましょう。例えば、左記のような方法があります。

「吸いたい気持ち」は 3 分～5 分くらいで収ま

りますが、一日に何度も現れることが多いです。吸いたくなる場面やパターンを書き出し、対処法を試して効果を確かめましょう。もし失敗してもまだ練習期間だから大丈夫！効果がなければ他の方法を試して自分に合ったものを探しましょう。

## おたすけ薬でラクに、確実に

禁煙をラクに確実にしてくれるのが禁煙補助薬です。薬の種類によっては自力の禁煙に比べて2倍以上も成功率が高まるという報告があります。本学の場合、保険適応であれば医療互助会も使えるので、お金の負担も少なく済みます。ラクな方法で卒煙のハードルを下げてみるのもいいですね。



## 医務室も活用してください

医務室では、より具体的な卒煙ステップを掲載したパンフレット、卒煙に向けた15のヒント、自信を高めるチェックリストなど、卒煙を後押しするサポートを用意しています。市販の禁煙補助剤の使い方や禁煙外来のご紹介も行っていますので、どうぞ活用してください。やる気が出ない時の応援もまかせてください！

## まとめ

- ・準備期間を設定…卒煙開始予定日の1～2週間前がオススメ。
- ・卒煙する日を決める…切りのいい日、余裕のある日を選ぼう。
- ・卒煙する理由を3つ考える…モチベーションが上がる理由はナニ？
- ・失敗を気にせずに、とりあえずやってみよう
- ・吸いたい気持ちをやり過ごす練習をする
- ・禁煙補助薬は強力なサポーター
- ・医務室も活用

毎月3日は  
「無煙デー」

22  
禁煙の日

毎月22日は  
「吸わんデー」



## 準備から、さっそく始めてみませんか？

### 5月31日は世界禁煙デー ・禁煙週間 5/31～6/6

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣になること」をめざし1989年に制定しました。厚生労働省も世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」とし、たばこの健康影響等の普及啓発を強化する期間として取り組んでいます。

喫煙者の多くは大学生の時に喫煙習慣を身につけます。そのため、学生時代に吸い始めないことが大切です。「なんとなく」「カッコよさそう」「友達に誘われて」…、最初の一本に手を出す前に、少し先の未来を考えてみませんか。

#### 医務室開室時間

平日 8時45分～18時00分

（日によって時間を変更する場合があります）

詳細は[医務室カレンダー](#)でご確認ください。

#### 〔参考文献〕

- ・北星学園大学・北星学園大学短期大学部 2024年度保健調査。
- ・日本呼吸器学会 [禁煙のしかた～成功に導く禁煙プランのたてかた～・タバコについて考えてみませんか | 一般社団法人日本呼吸器学会](#)。（参照 2025-05-15）。
- ・禁煙推進学術ネットワーク禁煙支援・治療の指導者用トレーニングWEB教材「J-STOP ネット」。（参照 2025-05-12）。
- ・厚生労働省（e-ヘルスネット）。「喫煙」[健康日本21アクション支援システム Web サイト](#)（参照 2025-05-16）
- ・公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 [健康ネット | 最新タバコ情報](#)。（参照 2025-05-15）