

QUPiO
for 聖隷

煙のない社会で

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

禁煙成功&サポート エピソード集

大切な人に禁煙をすすめたいあなた
これから禁煙をしようと思っているあなたへ

はじめに

喫煙者の約 8 割が実際に禁煙したいと考えているという報告があります。しかし、なんとなく禁煙を始められない…そんな人が多いのでは？

5月31日の世界禁煙デーにあわせ、健康Webサービス『QUPiO for 聖隷』内にて禁煙成功&サポートエピソードを募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。

みなさま、ありがとうございました。

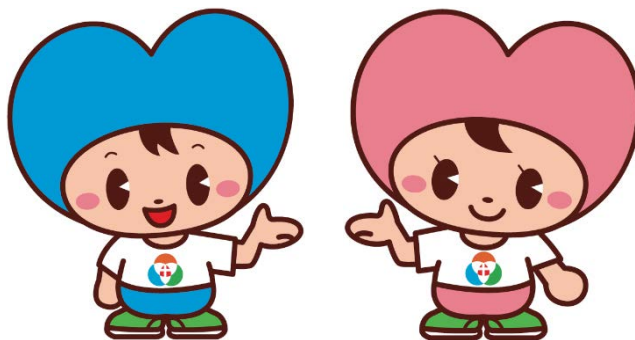
応募作品をもとにエピソード集を作成しました。

みなさまや大切なご家族などの禁煙のきっかけづくりの一助になることができれば幸いです。

喫煙は「百害あって一利なし」といわれています。

思い立ったが吉日です。

今から始めてみませんか。



保健事業部イメージキャラクター
けんちゃん こうちゃん

2016年5月31日～6月30日

禁煙成功&サポートエピソード 大募集

娘の作戦と自己愛

最優秀賞

まさおさん



今から12年前のドック受診時に、娘から強制的に胸部ヘリカルCTの予約を入れられました。その結果「肺気腫」と診断され、今まで目を背けていた自身の肺の現状を知りビビりました。

それまで何度も家族から注意され煙たがられてもやめなかったタバコですが、自分のために根性でやめました。

つまり必要なのは自己愛です。

完全に娘の作戦勝ちです。

父とCT検査

優秀賞

りこさん



私は幼いころ喘息でした。

が、父は煙草を吸っていました。

外に出ても、換気扇の下で吸っても、本人が戻ってくれば煙たいのです。

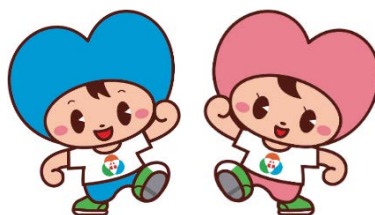
父が煙草をやめることは絶対にはないと思っていましたが、CT検査をきっかけにあっさりやめました。

それから両親ともにオプション検査を付けることに抵抗がなくなったようです。

私も一緒に選んで、動脈硬化検査など追加しています。



家族や友人がいたから



コウノトリと男の約束 武紀さん

愛煙生活40年の小生は、1男2女に恵まれ、3人とも既婚者となった。

「誰かにコウノトリが運んで来たら煙草を休むよ」と公言したところ2010年9月15日に長男の嫁が「できたみたい」とポツリ。

孫にも健康面で悪影響を与え、且つ10月1日から値上げされて経済的にも打撃となることから、9月30日18時に休煙開始。

いつまで続くのか？

以来、本日まで5年8か月間、男の約束を維持している。

仲間に対抗！ minochannさん

20年前にカラオケ仲間からタバコをやめたと言われ、ライバル意識で禁煙にチャレンジ。

毎日スナックへ通い、隣の席からの紫煙に耐え続けること約2週間。

タバコが欲しいと思う気持ちは薄らいで、逆に臭いが嫌いになり現在に至っています。



娘が気づいてくれた！

nickさん

禁煙に何回もトライしました。

でも、仕事上のストレス解消だ！と甘えて…台所の換気扇前で、寒い冬は玄関でと（今思うと大バカ）吸っていました。

が、退職をした時、タイミング良く大幅な値上げがありました。そこで、何も言わず、タバコをちょっとやめてみました。

「やめるぞ」と宣言すると、吸いたいときに困るかなあと…

1週間が過ぎた頃に、娘が「お父さん、タバコを吸っていない。いつから？」って感嘆の声が…

うれしかったですね。

止めたことを知っていたのか、初めて気がついたのか。

1週間吸わないと、気にしなくなります。

で、今はタバコを吸っている人と話をすると、あからさまに顔を背けます（嫌味ですね）。

というより、気持ち悪くなります。

子供が欲しい…

ayuryuさん



私は禁煙に成功しました。

きっかけは、この人の"子供が欲しい"と感じたから。

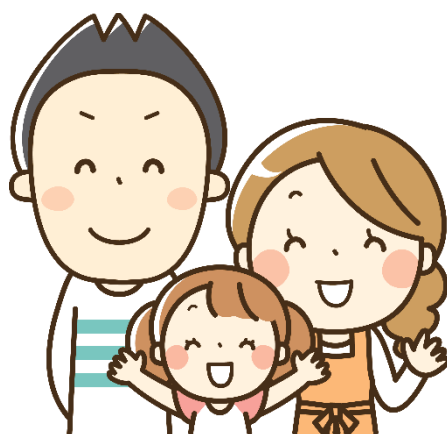
2回チャレンジしましたが、お酒が好きな私にとって宴会のときの「1本ちょうだい！」が失敗の誘引になっていました。

3回目にヒドイ気管支炎になりました。それでもタバコを吸ったら、苦しくてたまらなくて…これで禁煙することができ子供も授かりました。

今も受動喫煙から子供を守るために禁煙を続け、子供には害を伝えています。

大事なのは家族 ボンちゃんさん

僕も禁煙成功者の1人です。
恥ずかしながら、意志が弱いため禁煙補助薬を使いました。ニコチネルガムタイプです。
禁煙の最大の理由は家族です。
個人的に、この世で1番大事なものは、妻と子供という考えです。
性格的に他人に迷惑かけるのは嫌いです。
受動喫煙のことを考えると、家族に迷惑はかけられません。
皆さんも、周りの人たちのことを考えて思いやりある行動をすれば、禁煙に成功できると思います。



娘に感謝 とおるさん

もう30年前のこと。
それまで何度も禁煙を試みては3日ともたずに挫折をしていた私ですが、娘の誕生をきっかけに禁煙に成功することができました。
自分と家族の健康や家計にも大助かりです。
娘に感謝ですね。
ちなみに、禁煙当初は口が寂しくて、タバコの代わりにポッキーをくわえていました。

妻の妊娠と自分へのご褒美 かきフライ大好きさん



妻の妊娠をきっかけに禁煙を決意し、大阪がん予防検診センターの禁煙コンテストに参加しました。

当時、禁煙成功率は2割くらいとのことで、8割に入るものかと1年間の禁煙に成功。

自分へのご褒美に自転車を買いました。

あれから17年。

タバコを吸う夢は見ますが、吸わずに過ごせています。禁煙失敗率の多さに、負けたくない気持ちが持てたことと、自分へのご褒美が自分にとっては良かったのだと、今では思います。

仲間への禁煙宣言 Co_kazuさん



周囲に禁煙宣言し禁煙成功。

禁煙前日、仲間とこれでもか！というほどお酒を飲み、たばこを吸って禁煙を始めました。

初日は体調が悪く、吸いたいなんて思うこともなく2日間の禁煙に成功。

3日目から本数を減らし、数日後には会社へタバコを持たず出勤し禁煙成功。

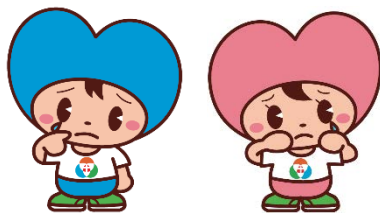
最後に周囲に禁煙した事を宣言し、そのことを常に意識しました。

皆さんも宣言し、禁煙意識を常に持てれば禁煙に成功できると思います。

頑張ってください。



病気は怖い



このままじゃ手術ができない…

さださん

煙草大好きでした。

30年は吸ってましたね。

子供ができて、吸い続けてました。

子供からも臭い臭いと言われ続け、嫌われていました。

大病にかかり、医師からそんなにたくさん煙草を吸っていたら、手術もできないし、術後息ができないよと言われて怖くなり、禁煙をしました。

無事、手術は成功しました。

煙草をやめたおかげで子供も近くに来てくれるようになりました。



入院して止めました

サンバマンさん

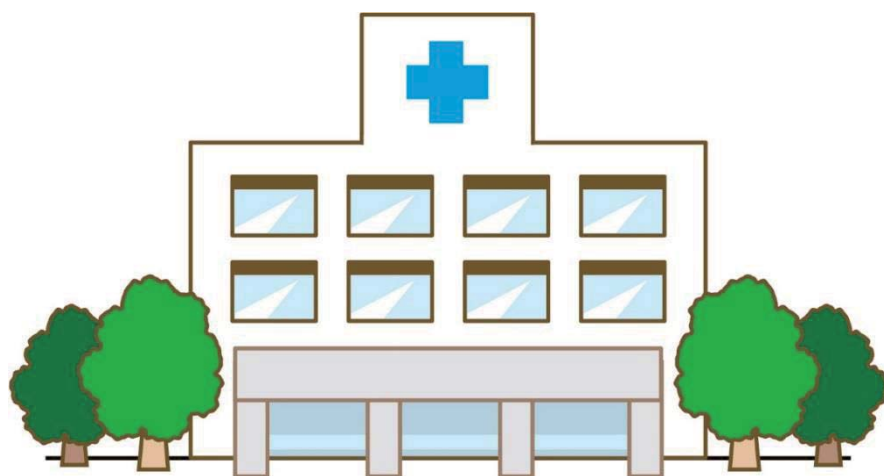
人との付き合いとして吸っていましたが、3年前の入院をきっかけに吸わなくなりました。

今では、他人が吸っていても吸いたいと思わなくなりました。

何よりも体が軽く感じて、やめて良かったと思います。



禁煙も、治療してみませんか





やっぱり、お金は大事



1本100円

steveさん

職場の仲間で禁煙希望者を数人集め、一本吸ったら100円を募金箱へ入れるルールを作る。
禁煙していく内に、だんだん真剣味が増えてきて頑張れる。
これは非常に効くよ。

金欠のち健康

タキさん

お金が勿体なくてタバコをやめました。
その後、食欲が出て健康になったのを実感しました。

値上がりは厳しい

じゅんじゅんさん

コミュニティとしての喫煙。
喫煙しながら、仲間と話をする...タバコがあるから話せたりできることがあるような気がしてました。
最近は、喫煙所が減り喫煙できる場所がなくなりつつあります。
タバコが高くなり、やめることにしました。
このとき周りの人たちもタバコをやめました。
タバコがなければ話せないと思ってましたが、休憩しながら仲間と話をしており、タバコがなくてもコミュニティは存在するとわかりました。



支えてくれたのは本

出会いは図書館 いちくう〜んさん



喫煙歴40年。

何でもかんでも醤油をかけないと満足できなくなっていました。その結果、高血圧、脂質異常などなど…定期健診で再検になり服薬を始めたものの、簡単には血圧が下がらず。

そんなとき、図書館のカウンターに置いてある禁煙本に目が留まり借りました（その日のテーマで置いていたとのこと。世界禁煙デーでした）

昨年6月2日PM10：00の喫煙を最後に休煙中。

今でも吸いたいです、とっても。

どこまでできるか？

本が教えてくれた ごたさん

24歳から17年間吸ってました。

恥ずかしいことに結婚後も妻に内緒で吸っていました。しかし、とうとうバレて詫び、反省し、信頼回復のため禁煙を決意しました。

市販のニコチンパッドの8週間のプログラムで、禁煙に成功しました。

当時、心の支えに「禁煙セラピー」を読みました。

日常の行動すべてがタバコに始まりタバコに終わる自分を気づかせてもらえました。

禁煙して8年を迎えますが、やめて損したことはありません。



きっかけはどこにでもある

not smoking is happy shigeさん



入った医局が、教授、準教授を筆頭に喫煙率は恐らく70%超。not smoking is happyという外国文献を妙読会で紹介すると、教授がsmoking is happyと発言する環境で自然と喫煙するようになりました。

禁煙のきっかけは外国旅行。飛行機の中で吸えず、空港に着いても喫煙所すらなく大変苦しい思いをした。やめて良かったのは、どこでも喫煙所の心配をしなくてすむし、精神衛生上大変いいことです。

カテゴリーズ完了 クボさん

昔は1日二箱程度吸ってました。

禁煙中に気がついたことが「禁煙で長い間我慢していたら最終的にご褒美として吸える」と自分が思っていたことでした。

頭の中で、もう二度と会いたくない嫌いになった人などと同じカテゴリーに分類したところ、全く苦しむことなくやめることができました。

ストレス解消方法を変更 いもちゃんさん

煙草を吸うのが大人(^_^)と思っていたのが普通になって、呑んだ勢い、会社のストレス等でまた一本。

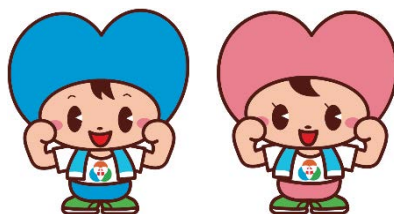
でも、こんなストレス解消、間違ってますね。

みんなで、歩いた後の宴会。最高ですよ。

これからも、長生きするため、旅行で一杯歩くため、楽しい時間を作っていきたいな。



その応援が大切です



とにかく褒めました たかこさん

まさおの妻です。

肺気腫と診断され、本人も自分自身のために決意したようです。

33年間吸い続けたのが嘘のように、CTの結果を聞いてから1本も吸いませんでした。

とにかく「すごいねーお父さん」「立派だねー」と褒めちぎり、本人をいい気持ちにさせることに努めました。よくある「最後の1本」もなくピタリと吸わなくなったので、我が家の禁煙の秘訣は本人の固い意志と言わざるを得ません。

禁煙外来を勧めました エリさん



長年喫煙者だった父。

健康が心配で私は禁煙外来を勧めました。

「保険も利くし、チャレンジしてみたら」と。

そして禁煙にチャレンジし大成功!!

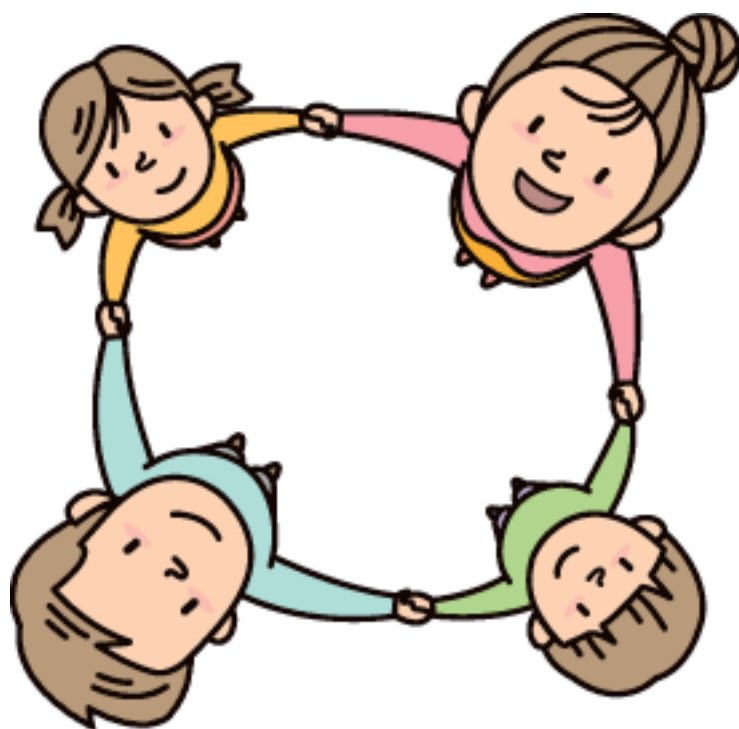
父もいつか禁煙しなくてはと思っていたけど、なかなかきっかけがなかったとのこと。

家族が背中を押してあげるのも大切かもしれません。

天邪鬼には責めずに褒める komakiさん



主人が数年前に禁煙しました。
私に禁煙宣言をしてからも、しばらくの間、私に隠れて吸っていたことを知っていました。
しかし天邪鬼な主人のこと。責めたら禁煙自体を止めると言いかねない！と、事あるごとに「周りの人はとても苦労しているのに、自分の意思で止めたアナタは凄い！」と褒めちぎりました。
今ではすっかり嫌煙家です。



禁煙外来を利用した禁煙成功者の声

けんちゃん&こうちゃんが聞きました！

禁煙しようと思ったきっかけは？



以前にも禁煙したことはありましたが、なかなか継続できませんでした。しかし仕事で、予防医療の先鞭に立つ、健康経営を推進するという重責を担い、自ら健康でなければならないという思いがあって…

そうだったのね。仕事に熱くてかっこいい！



家族からも禁煙して欲しいと言われていて、家族のためにもと禁煙を始めました。

ご家族への思いって大切!!素敵だね♪
どんな方法で禁煙したの？



禁煙外来にかかりました。

まずは、そこからよね！



ところが、チャンピックスが体質に合わず…

個人差があるんだね。



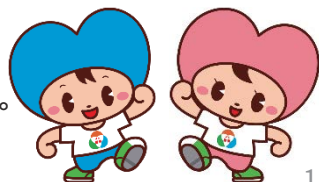
始めの1週間くらいだけ飲んで、あとは自力で禁煙しました。
禁煙したことを周りに言い、自らを追い込んで。

「禁煙宣言」ね。
周りの人に知ってもらって、タバコを吸えない状況にしたのね。



そして、吸ったつもり貯金ではありませんが、
「1ヶ月禁煙したらいくら貯まるか」と考えて…
2ヶ月、3ヶ月と経つと、後は禁煙を維持できていました。

これからも禁煙を応援しています。



ほかにたくさんの声が届いています

体臭がしなくなって
みんな
喜んでくれた

ムダな出費が
減った

タバコを
吸っていた時間が
得した気分になる

コーヒーとセットで
喫煙していたので
今までは飛行機の中で
コーヒーが飲めなかったが
飛行機の中で
コーヒーを飲むことができた

周りで
禁煙を始める人が
増えてきた

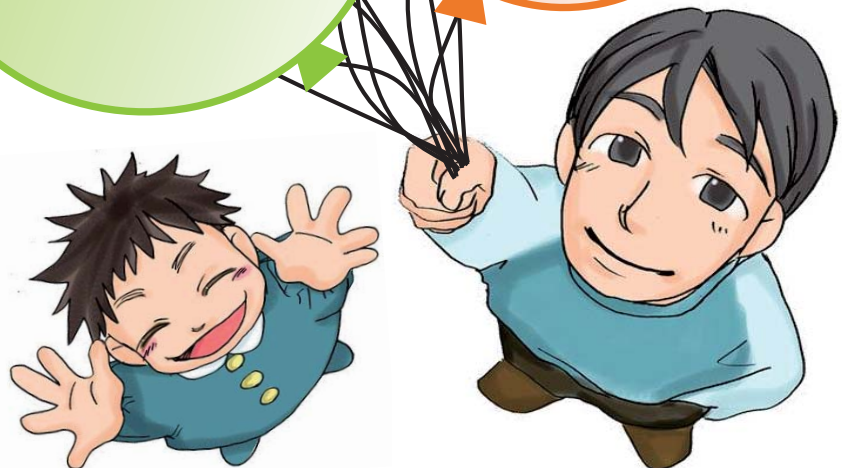
食事がおいしい

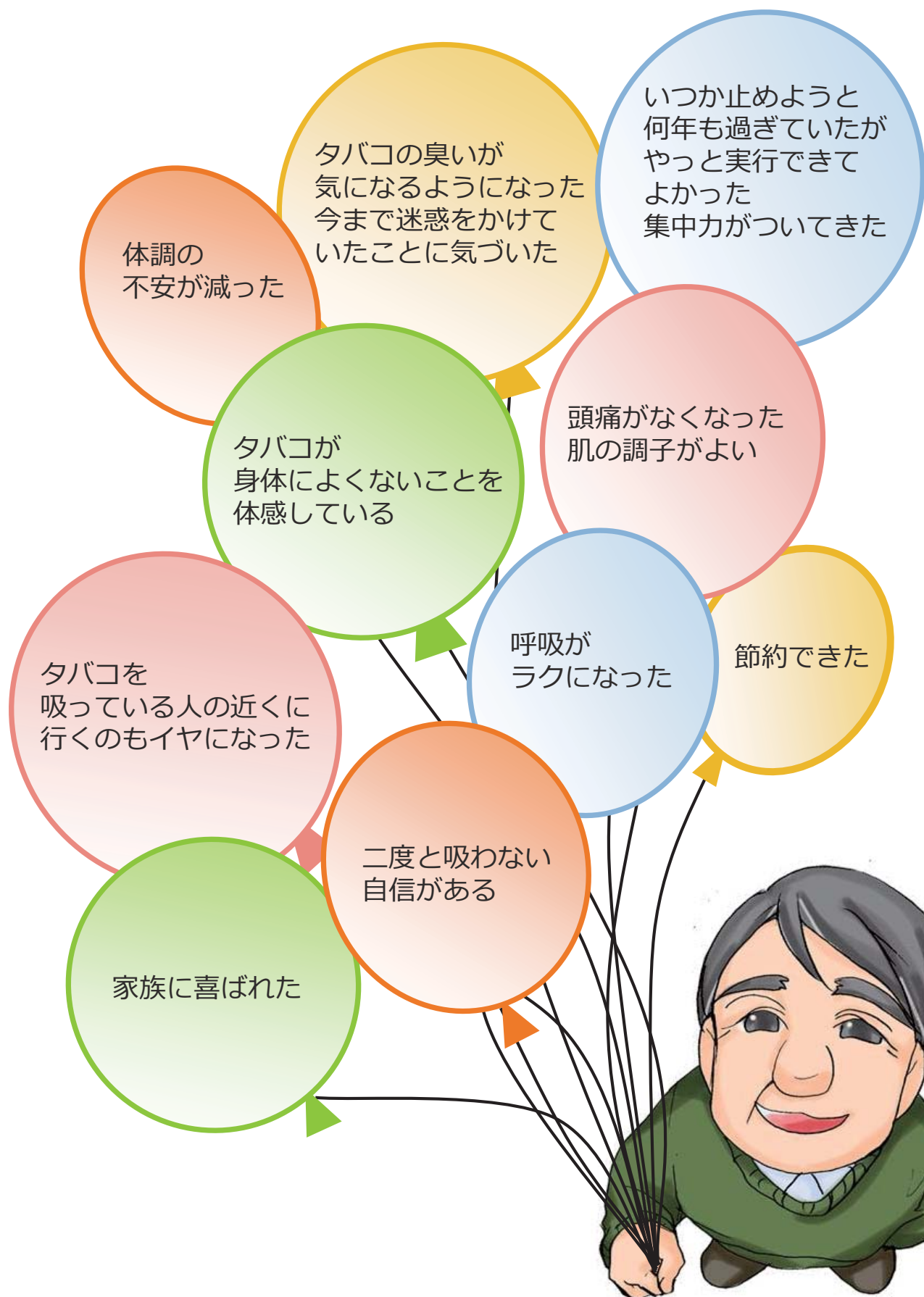
身体の調子が
よくなった

臭いに
敏感になった

チャレンジ、トライ
することの重要性を
子供に話すことができた

咳が止まった





禁煙応援メッセージを贈りませんか

あなたから大切なあの人へ
お子様からパパ、ママへ
お孫さんからおじいちゃん、おばあちゃんへ





禁煙治療のお問い合わせ・ご予約

- 聖隷健康診断センター
浜松市中区住吉2-35-8
053-475-1222・1223
- 聖隷予防検診センター
浜松市北区三方原町3453-1
053-439-1115・1116
- 聖隷健康サポートセンター *Shizuoka*
静岡市駿河区曲金6-8-5-2
054-280-6222

受付時間

月～金曜日 8：30～17：00／土曜日 8：30～12：00

QUPiO for 聖隷 禁煙成功&サポートエピソード集

発行日 2016年11月
発行 社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
<http://www.seirei.or.jp/hoken/>



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部