

さよなら「たばこ」!



私のた・い・け・ん

～ 禁煙しようと思われたのは、なぜですか? ～

35才の時に、タバコの値段が300円から440円に値上がりしたのでやめようと思った。お小遣いが少なかったことが成功の秘訣です。
(38才 公務員:15本×15年)

56才の時にタバコの値上げがあり、血圧も高かったので禁煙しようと思った。タバコを吸わないことが高血圧の治療につながると思い、薬局でニコチンガムを買い1～2週間かんだことが成功につながりました。
(59才 公務員:20本×35年)

30才の時、タバコを吸うと、のどや胃が痛くなるので、やめようと思った。それまで5～6回チャレンジしましたが、体が耐えられなくなり禁煙を決意しました。
(65才 会社員:20本×12年)

46才の時、検診を受診した際にS病院の禁煙外来を紹介され、これをきっかけにやめようと思いました。ドクターやナースからの指導、助言、励ましがあり現在も心の支えとなっています。成功の秘訣は、禁煙外来での治療。タバコの場所をとにかく避けることです。
(49才 企業経営:20本×25年)

39才の時、体調を崩し、健康のため、やめようと思いました。病気で大変な思いをして、“もうこんな思いはしたくない。健康が一番だ”と思う強い意志で禁煙できました。
(46才 会社員:20本×20年)

27才の時、健康の為にやめようと思いました。マラソン大会にエントリーして完走を目的としたことが成功につながりました。
(52才 事務職員:20本×7年)

53才の時、インフルエンザにかかり、2～3日全然タバコがおいしく感じられず、医院の先生に禁煙の話をしたところ、禁煙手帳を見せられ、読んだ上で来院するように言われました。禁煙手帳のおかげで成功したと思っています。
(54才 公務員:15本×30年)

43才の時、子供もタバコを吸い始めたため「一緒にやめよう」と約束し、禁煙を開始しました。とにかく大切なのは強い意志です。
(50才 公務員:40本×30年)

56才の頃、タバコの値上げをきっかけに禁煙しようと思った。T禁煙クリニックでいねいに説明してもらい、薬をのむことで、タバコを吸いたいという気持ちが湧かなくなりました。5回目のチャレンジで禁煙を成功!
(58才 公務員:30本×35年)

40才の頃、喫煙する場所が限定され、場所をさがすのがわずらわしくなり、やめようと思いました。無理に禁煙をしようと思わず、あまり気にせず、なんとなく行うことが良いのではないかと思います。
(52才 公務員:20本×20年)

55才の時、定期健診の個別面談で禁煙指導があったのと、骨折による入院で一月以上タバコが吸える環境になかったこと、目前にタバコの値上げが待ち受けていたことが重なり禁煙に成功しました。
(58才 会社員:30本×35年)

39才の時、タバコの値段が上がり、妻や子どもたちに臭いと言われていたため禁煙を決意しました。とにかく「絶対に止める」という強い意志が大切です。
(42才 会社員:20本×19年)

