

みなさんは、たばこを多数の人が利用する施設に行ってもたばこの「吸う」のがあたりまえ

の社会から「吸わない」煙にさらされることがなく、愛煙家のみなさ

県立看護大学 地域看護学 助手

久保野 裕子

禁煙成功の鍵は

なってきたと
感じることは
ありませんか。

たばこを取り巻く環境は特にこの十数年ほどで大きく変わりました。

た。喫煙に関する法律では平成15年に健康増進法で受動喫煙防止が明記されるようになりました。

うになりました。テレビ習慣の正体は依存症での鍵です。

でもたばこを吸うシーンはほとんど見なくなり、たばこを吸うことが「かっこいい」という風潮で

はなくなってきたようにも感じます。

禁煙成功者の多くは成

功と失敗を繰り返しながら成功していきま

す。禁煙に関心する支援も広がっています。

一人で禁煙することに

んが厳しい社会になって、いつかはやめようか。最近の店内禁煙の表示が増え、たばこのイメージの強いパチンコ店ですらではありません。喫煙

最近の店内禁煙の表示が増え、たばこのイメージの強いパチンコ店ですらではありません。喫煙

があるならば、あまり意気込まず、「ちょっとたばこを休もう」くらいの軽い気持ちから始めるのがいいと思います。それを1日、2日、1か月、1年と休煙期間を延ばし

自信のない方でも禁煙しやすい環境が整いつつあります。自身の健康や家族の笑顔のために、まずは最初の一步を踏み出してみませんか。