

禁酒禁煙のススメ

気分一新、新生活を迎える4月。
何か新しいことにチャレンジしようとしている方も多いのではないのでしょうか。
そこで飲酒や喫煙量が多い方にお勧めしたいのは禁酒と禁煙。
飲酒や喫煙は自分の身体だけでなく他の人に与える肉体的、精神的影響も大きいのです。
周囲から指摘を受けたことのある方、少しでも健康に気を配りたい方はチャンスですよ。

禁煙は気負わず気軽に始めましょう

タバコを吸うことが止められないのは、含まれるニコチンが依存症状をもたらすため。
禁煙で重要なのはニコチンと付き合いながら進めることです。
特に自分でやめられるという自信がある方は、まだ軽度だと思われま
すので禁煙と喫煙を繰り返しながら、やがて禁煙成功に繋がられるで
しょう。
一方で自分ひとりでは禁煙成功が難しいという方は、禁煙外来や禁
煙教室など、自分だけで禁煙しようとせず人に手を借りて、無理せ
ず治療を進めるよう心掛けましょう。

喫煙は「自分の意思のせいではなくニコチンによる依存のせい」なの
で、思いつめる必要はありません。
一気に止めるのではなく、吸わない時間を増やして禁煙するよう段階
を踏んで成功に結び付けましょう。



アルコールは一生絶つ覚悟を！

禁煙より厄介なのが禁酒。
アルコールによる依存はタバコのそれとは異なり、年単位で禁酒をしても一口口にただけで飲酒に
依存する習慣を再開してしまいます。
また泥酔することで周囲に対しても暴言、暴力、ストレスなどで肉体的、心理的に大きな負担を与え、苦し
める事に繋がります。
こうしたことから禁酒という言葉は本来ならば、「断酒」という言葉にすべきであり、実行するには強い心構
えが必要です。
可能であるなら、家族や友人、同僚の力を借りましょう。一人で断酒をするのは大変に難しいことです。
また断酒会などで思いを共有するのも効果的ですが、自己判断で通うのを止めるのは禁物です。

周囲の人は理解をする心の広さを



禁酒(断酒)については、当人は必死に戦っているのですから、
周囲の人はどんなにおめでたい席であっても知っていたら茶化
したりしないのがマナーです。
特に歓送迎会が多くなる4月はお酒を口にすることが多くなり
ますから、治療中の方はあらかじめ幹事さんに伝えておくのも
一つの手です。
治療していること自体は恥ずかしいことではありません。逆に知
っていて勧めてくる方が恥ずかしいことを知らせてあげるのも必
要ですね。

