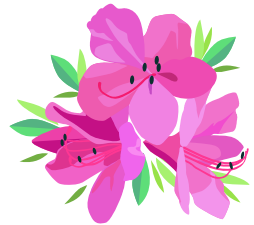


タバコが体に悪いことはよくご存知のはずの

MRのみなさまへ



最近は敷地内禁煙の病院も増えていて、いちいちタバコを吸うのに病院を離れなければならないのは面倒だなあ、なんて思うことはありませんか？それに、健康にかかわる商品を扱っていらっしゃるみなさまには、やはりタバコは似合わないと思いませんか？

「だけど仕事のストレスがあるからタバコはやめられない！」

と思っているのなら、ちょっと冷静に考えてみてください。

渋滞でイライラ、ちょっと一服、あースッキリ。やっぱりタバコはストレス解消になるなあ。

ところであなたがタバコを吸ったことで渋滞はなくなりましたか？渋滞のストレスは解消されていないはずですよ。でも実際にスッキリした気分にはなれた。それは、「ニコチン切れのストレス」がタバコで解消できたから・・・ではありませんか？

タバコの効用と感じていること、それはすべて中毒の離脱症状（禁断症状）を緩和することによる錯覚なのです。

タバコで解消されるのは“ニコチン切れのストレス”だけ！！

タバコを吸っている理由は何でしょう？？

自分の意思で吸っている？ 習慣で吸っている？

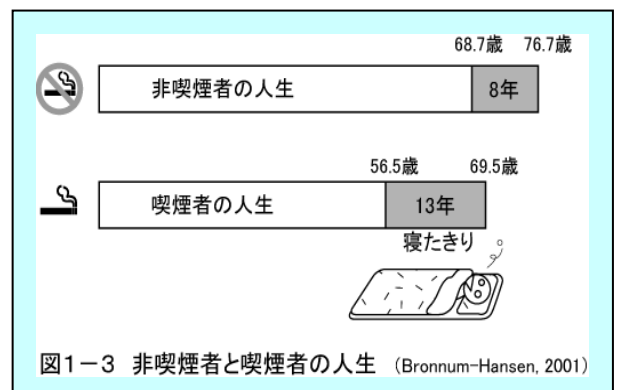
本当の理由は

- ・ 「吸いたい」という気持ちが
くりかえしわき上がってくる。
- ・ この気持ちは、意思と関係なく起きる。
- ・ その結果として習慣のようにタバコを吸う。

のではないのでしょうか？

禁煙の目標は、

**吸いたい気持ちを我慢することではなく、
吸いたい気持ちが起こらないようになること**



出典：タバコ病辞典（実践社）p.17

**タバコで「太く短い人生」なんて大うそ
実際は細くて短い人生です**

- ② 「ニコチン依存症」は立派な病気です。なので、やめられなくて当然です。が、治せる病気です。
- ② いつの間にか吸いはじめ、いつの間にかやめられなくなっている喫煙者こそ被害者です。
- ② やめるために、ニコチンパッチが有用です。

禁煙チャレンジしてみませんか？