【卒煙コラム】誰かのために頑張る禁煙

パパのにおい、わすれちゃうよ



パパ、だいすき。

いつも　ぎゅーって　してくれる。

でもね、

たまに　パパから　けむりの　においが　するの。

あのね、けむりの　においが　すると、パパの　ほんとうの　においがきえちゃうの。

パパのにおい。

あんしんする　におい。

だからね、 けむりの においが すると、ちょっと かなしくなるんだ。



パパの　ほんとうの　におい、わすれたくないよ。

たばこさん、バイバイして、

ずっと　だいすきな　パパの　においで　いてね。

禁煙指導を行っていた際、あるお父様がこのように話してくださいました。

「『タバコをやめたらパパのにおいがたくさんして嬉しい』と子どもに言われました。禁煙して本当によかったです」

お子様が煙や臭いを嫌がるのは、単に不快だからだけではなく「大好きな親本来の匂い」が消えてしまう寂しさを感じているからかもしれません。
嗅覚と記憶は深く結びついています[1)]。

大切な人の隣にいるとき、ふと自分のタバコの匂いが気になることはありませんか？
匂いが残っているということは、目に見えないタバコの有害成分が染みついている証拠（三次

喫煙）でもあります。一度ついた成分は数ヶ月も残り続け[2)]、知らず知らずのうちに大切な人の健康に影響を与えてしまうことがあります。

タバコを1本置くごとに、あなたの隣にいる大切な人が一番ホッとする「安心できる時間」が取り戻されていきます。大切な誰かの記憶にあなたの匂いを残すために、今日からできる一歩を始めてみませんか。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　***今月のコラム CHECK***　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

「あなたの本当の匂い」を取り戻すことが、周りへの安心感に繋がります

髪や服に残るタバコの匂いは数ヶ月影響する「三次喫煙」の証拠であり、大切な人の健康のに影響を与えてしまいます

・・・



これを機会に、一緒に禁煙を始めてみませんか？



「本当に大切にしたいこと」に気づくから、人は変われる。
卒煙の成功に最も必要なのは、ノウハウだけではなく「本人の自発的なモチベーション」です。禁煙への第一歩を踏み出す理由は、一人ひとり違います。ascure 卒煙プログラムは、一人ひとりの『価値観』に寄り添う禁煙支援を行なっています。専門資格（看護師・保健師・管理栄養士・薬剤師）を持つ指導員が対話を通して「大切にしたい目標や価値」を明確にし、自発的に行動を変えたくなる心の変化をサポートします。
加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。
　アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い 3〜6 ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。 さらに、プログラム開始から 6 ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。

★徳洲会健康保険組合では、現在、スマートフォンを使用した「オンライン卒煙プログラム」を実施中です。参加方法等はこちらをご確認ください。

◆ 注釈・引用文献（エビデンス）

1)Zhou, G., et al., Structural connectivity between the human olfactory system and the hippocampus, The Journal of Neuroscience, 39(22), 4330-4337 (2019)

2)サードハンドスモーク-もう一つの喫煙環境問題-　野口美由貴・鈴木義浩・山崎章弘　p.55
https://www.jstage.jst.go.jp/article/siej/21/1/21_51/_pdf/-char/ja