

禁煙時の体重増加の防止

Avoiding Weight Gain When Quitting Tobacco

Many people have concerns about gaining weight when they decide to quit using tobacco. Nicotine increases the calories your body uses and can act as an appetite suppressant. Your body may burn calories more slowly and you may feel hungrier when you stop using tobacco.

Quitting tobacco use does not mean you will gain weight. Some people gain 4 to 10 pounds during the first few months of quitting, but many people lose this weight as they adjust to life as a non-tobacco user.

Keep your focus on quitting. It can be hard to quit and try to lose weight at the same time. Quit first for your health and deal with any weight gain later, if you need to focus.

Reasons why weight gain may occur

- You may eat to replace the behavior of smoking or using tobacco. You may feel the need to keep your hands or mouth busy.
- Instead of tobacco, food can become a substitute. You may eat during stress, boredom or at social events.
- Your sense of smell and taste may improve after quitting. When food tastes better, you may eat more, even if you are not really hungry.

禁煙による体重増加を心配する声をよく聞きます。ニコチンは体内カロリーの消費を促し、食欲を抑制する作用があります。禁煙すると体内カロリーの燃焼が緩やかになり、空腹を感じやすくなる場合があります。

禁煙することで必ず体重が増えるというわけではありません。禁煙を始めて最初の2、3ヶ月間は、体重が4パウンドから10パウンド増える場合がありますが、多くの人はタバコなしの生活に慣れてくるとまた痩せてきます。

禁煙に集中してください。禁煙と減量を同時進行させるのは大変です。まずは健康のために禁煙をしてから、もし必要なら、後で体重調整に取り組みましょう。

体重増加の要因

- 喫煙やタバコの習慣を何か食べることに置き換えてしまう。手持ち無沙汰や口寂しさを感じてしまう。
- タバコの代わりに食べ物を口にしてしまう。ストレスや暇を感じた時や人と集まった時につい何かを食べてしまう。
- 禁煙することで嗅覚と味覚が戻った。食べ物がより美味しく感じられ、空腹でない時もたくさん食べてしまう。

You can reduce the chance of weight gain

If you eat a healthy diet and stay physically active, you can greatly reduce your chance of gaining weight. Have a plan to deal with stress, boredom or other situations that does not involve food. Try some of these tips to keep your weight under control.

- **Eat healthy:**
 - ▶ Control your portion size. Chew slowly and enjoy each bite.
 - ▶ Snack on healthy foods like carrots, apples or other fresh fruits and vegetables. Fresh vegetables are often low in calories.
 - ▶ Limit foods that are high in sugar or fat such as candy, chips, soda, cakes or cookies.
 - ▶ Drink 6 to 8 cups of water each day. Limit or avoid alcohol that can have lots of calories.
 - ▶ Try sugar free gum, hard candy or a few sunflower seeds to cut the urge to snack.
- **Be active:**
 - ▶ Take walks.
 - ▶ Use the stairs instead of elevators.
 - ▶ Park your car in the lot furthest away from the entrance.
 - ▶ Work in your garden or do yard work.
 - ▶ Ride a bike or do other activities you enjoy.
- **Other things to try:**
 - ▶ Use toothpicks, straws or rubber bands to fulfill your hand to mouth habit.

体重増加を避けるためにできることがあります

健康的な食生活と継続的な運動を心がけると体重の増加をかなり防ぐことができます。ストレスや暇を感じる時や食べる必要がなくても何か口にしてしまいそうな状況を想定して、食べ物なしで乗り切れるように備えましょう。体重をコントロールするためのヒントを参考にしてください。

- **健康的な食生活を続けましょう:**
 - ▶ 一回の食事の量を見直しましょう。ゆっくり噛んで、一口ずつしっかり味わいましょう。
 - ▶ 間食はにんじんやりんごなどの新鮮な野菜果物を食べましょう。生野菜は低カロリーです。
 - ▶ 菓子類、ポテトチップス、炭酸飲料、ケーキやクッキーなどの砂糖が多く含まれるものや脂っこいものは控えましょう。
 - ▶ 毎日、コップ6～8杯の水を飲みましょう。アルコール酒類はカロリーが高いので、飲酒は少量にするか、できれば避けましょう。
 - ▶ どうしても間食したくなった時は、シュガーレスのガムや飴、ひまわりの種を2、3粒食べてみてください。
- **体を動かしましょう:**
 - ▶ 散歩をしましょう。
 - ▶ エレベーターを使わず、階段を使いましょう。
 - ▶ 駐車場の出入り口から一番遠い場所に車を停めましょう。
 - ▶ 庭仕事や芝刈りをしましょう。
 - ▶ サイクリングをしたり、何か楽しめる活動をしましょう。
- **その他のヒント:**
 - ▶ 爪楊枝やストロー、輪ゴムなどを使います。手持ち無沙汰で口寂しい時間を食べ物なしで乗り切る習慣をつけましょう。

- ▶ Keep your hands busy by working on puzzles or read, knit or do crafts.
- ▶ Call a friend for support.
- ▶ Track your eating habits by keeping a food diary to help you maintain a healthier diet.
- ▶ Brush your teeth after eating meals so you are less likely to continue to eat when your meal is finished.
- ▶ Talk to your doctor about meeting with a dietitian for help with weight loss, if needed.
- Lastly, keep a list of your reasons for quitting close by to help you stay on your path to a tobacco free life.
- ▶ パズルや読書をしたり、編み物や工作などの手仕事をして、手持ち無沙汰を解消しましょう。
- ▶ 友人に連絡して、励ましてもらいましょう。
- ▶ 日々食べたものを記録する食事日記をつけて、食生活を見直して健康的な食生活を継続しましょう。
- ▶ 食後の歯みがきを習慣にすると、だらだら食べ続けることがなくなります。
- ▶ 必要な場合は、減量方法について栄養士と話せるよう、主治医にご相談ください。
- 最後に、禁煙理由を書いたものを常に目に見えるところに貼って、挫けることなくタバコなし人生を謳歌しましょう。

Talk to your doctor or nurse if you have questions about quitting tobacco use, or call 1-800-Quit-Now or 1-800-784-8669.

禁煙についてのご質問は主治医や看護師にどうぞ。1-800-Quit-Nowと1-800-784-8669でも受け付けております。