

たばこを卒業するために

STEP1

<自分の喫煙について考えよう>

1. 喫煙行動を観察しよう

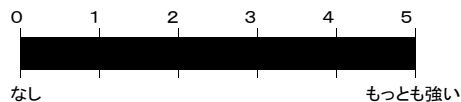
これまであまり意識せずに吸い続けてきた喫煙行動を手帳などにメモして観察すると、たばこを意識して吸うようになるので、喫煙を見直すのに役立ちます。

◆喫煙行動の観察の方法

時間	吸ったときの状況や気分	程度
7:00 起床		
7:10	起きてすぐ。目覚めが悪い	5
7:40	朝食後、新聞を読みながら	3
9:00 出勤		
9:05	出社後、とりあえず1本	2
12:00 昼食		
12:40	昼食後、コーヒーを飲みながら	5
15:00	企画書の作成がはかどらない 気分転換と眠気ざましに2本	3
18:30	退職する鈴木さんの送別会	2
20:00	酒が入るとたばこが増える	5
21:20	帰宅途中、道を歩きながら	2
22:00	帰宅後、ベランダで	1
22:40	入浴後、ベランダで	1
23:10 就寝		

*時間の欄には、起床、食事、就寝時間なども書き入れておく

*程度:たばこを吸いたい程度を、下のように5段階で評価する



◆行動を観察して感じたこと

①

②

③

2. 喫煙のよいこと・悪いことを考えよう

たばこは、あなたにとってどのようなものですか？あなたが考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。

◆あなたが考える「よいこと」

例) 気分が落ち着く
ストレス解消になる

◆あなたが考える「悪いこと」

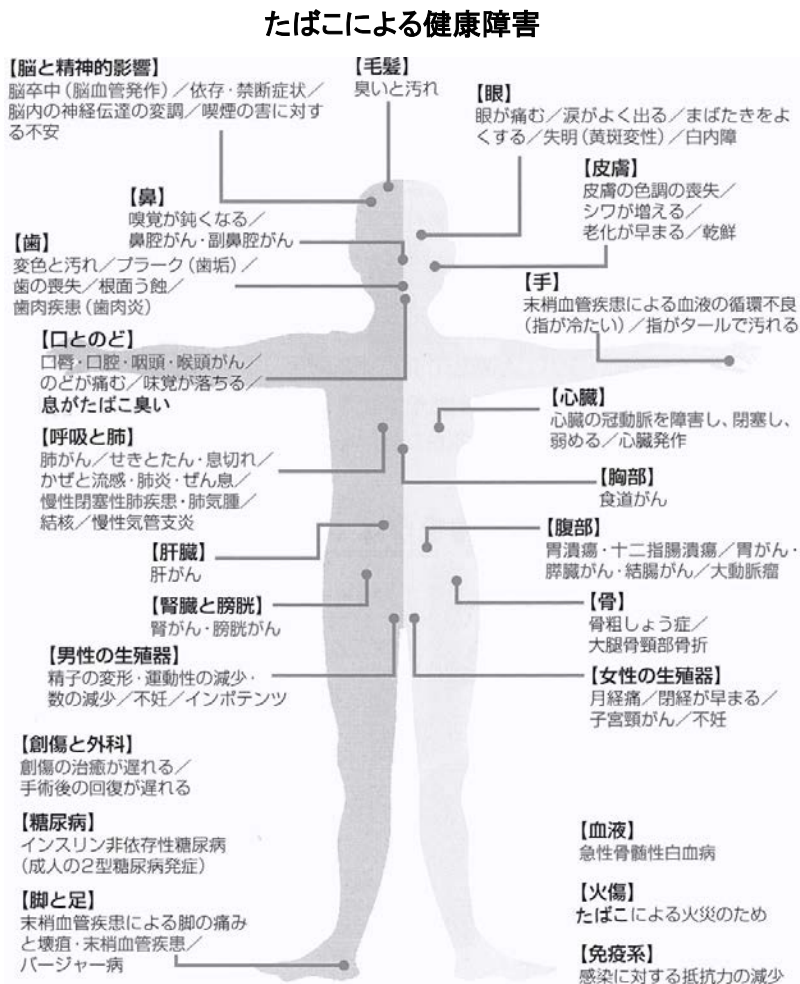
例) たばこ代がかかる
吸う場所を探すのが大変

STEP2

<たばこの害について知ろう>

1. 本人への影響

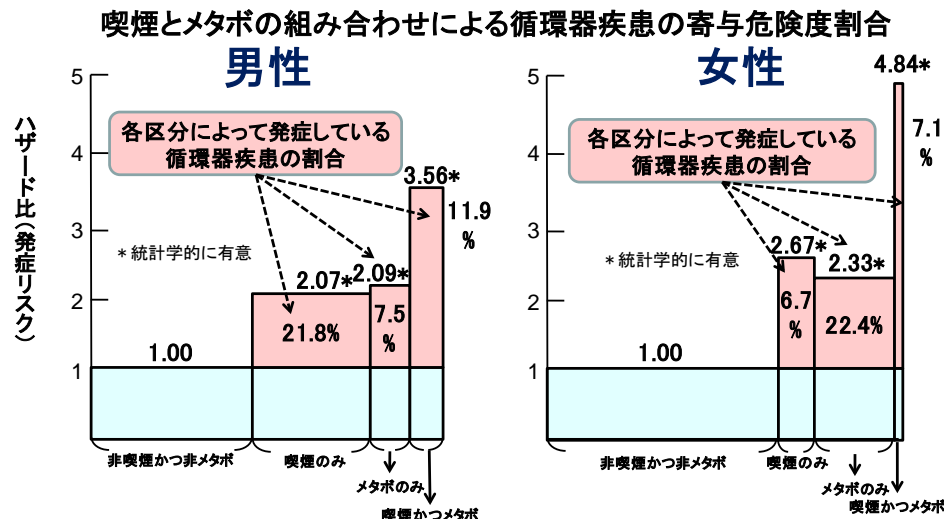
たばこが関連する病気を以下に示しました。たばこは、多くの病気と関係しています。



(出典:WHO「タバコ・アトラス」.2006、一部改変)
イラストは「らくらく禁煙ブック」(法研、2008)による

喫煙は、脳卒中や心臓病の独立した危険因子です。さらに、喫煙とメタボリックシンドローム(メタボ)が重なると、循環器疾患のリスクが高くなります。

喫煙率の高い男性では、メタボではない喫煙者から循環器疾患が多く発症しています。



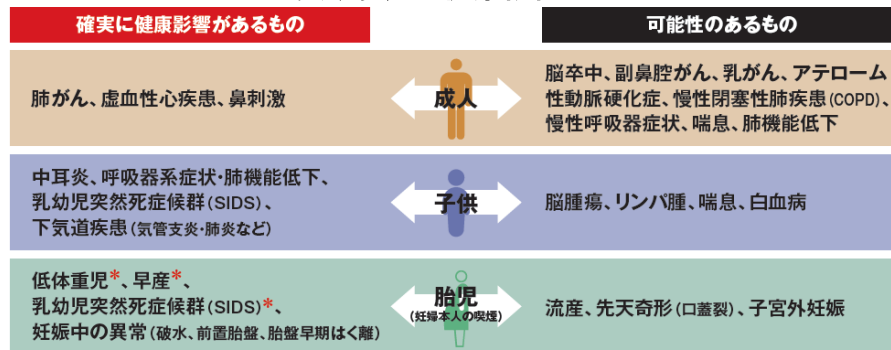
(出典:Higashiyama, 2009)

2. 周囲への影響

受動喫煙の健康被害も深刻です。

国立がん研究センターの推計によると、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患で年間 6800 人が亡くなっていると報告されています。

受動喫煙の健康被害



*のついているものは妊婦本人が喫煙しなくても周囲の喫煙だけでリスクが上昇することが明らかにされています。

(出典:アメリカ公衆衛生長官報告書. 2004 および 2006)

STEP3

<ニコチン依存度をチェックしよう>

1. ニコチン依存度チェック

あなたがどれくらいニコチンに依存しているかをチェックしてみましょう。

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
① 朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
② 喫煙できない場所(たとえば図書館、映画館など)で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日のうちのどの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④ 1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

(出典: Heatherton, 1991)

2. ニコチン依存度は？

上記質問①から⑥の回答の合計点数を計算し、下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い	中程度	高い
	ライトスモーカーレベル	ミドルスモーカーレベル	ヘビースモーカーレベル

STEP4

<上手に禁煙するための方法を知ろう>

1. 禁煙しやすくするための方法とは？

禁煙補助剤を使ったり、医療機関で禁煙治療を受けると、自力で禁煙する場合に比べて、「比較的楽に」「より確実に」そして「あまりお金をかけずに」、たばこをやめられます。

禁煙治療を利用すると

①比較的楽にやめられる

禁煙
↑
禁断症状の強さ
2～3日 (day)

②より確実にやめられる

禁煙の可能性が
禁煙補助剤で2～3倍アップ
指導を受けるとその内容に応じて3倍近くまでアップ

(出典: U.S. Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence, 2008.)

③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較(いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ(貼り薬) 13,080円	VS	タバコ代(1箱430円、1日1箱) 36,120円
--------------------------------	----	-------------------------------------

パレニクリン(のみ薬) **19,660円**

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
(注2) ニコチンパッチは8週間、パレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

(出典: 禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

禁煙治療が受けられる医療機関については、パソコンや携帯から「禁煙外来」で検索するか、地域の保健所や保健センターに問い合わせしてみましょう。

2. 禁煙補助剤について知っておこう

禁煙のための薬剤としては、ニコチンガム、ニコチンパッチ、バレニクリンがあります。ニコチンガムと市販のニコチンパッチは、薬局・薬店で購入することができます。内服薬のバレニクリンと医療用のニコチンパッチは、医師の処方箋が必要です。各薬剤の特徴は、下記のとおりです。

禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局・薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低い～中程度の人向き
市販のニコチンパッチ	薬局・薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低い～中程度の人向き
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状を抑えやすい。	中程度～高い人向き
内服薬(バレニクリン)	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中程度～高い人向き

3. 自分にあった禁煙方法を選択しよう

あなたのニコチン依存度の結果(STEP3 参照)を参考にして、自分にあった禁煙方法を選びましょう。

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	ニコチン依存度が中程度～高い人 禁煙する自信がない人 過去に禁煙して禁断症状が強かった人 精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	ニコチン依存度が低い～中程度の人 禁煙する自信が比較的ある人 忙しくて医療機関を受診できない人 健康保険適用の条件を満たさない人

健康保険による禁煙治療

2006年4月から健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。禁煙治療の健康保険の適応には条件がありますので、受診前にチェックしておきましょう(平成25年1月現在)。

- 条件1：ただちに禁煙しようと考えている
- 条件2：ニコチン依存症と診断される
- 条件3：禁煙治療の同意書に署名をする
- 条件4：一日喫煙本数×喫煙年数が200以上である

STEP5 ＜禁煙宣言をしよう＞

禁煙する気持ちが高まったら、禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。「禁煙開始日」は仕事が忙しい時期や宴会の多い時期は避けたほうがいいでしょう。

1. 禁煙開始日を決める

禁煙宣言書

わたしは、 年 月 日より、禁煙することを誓います。

氏名 _____

2. 禁煙理由を確認する

あなたが禁煙したい理由のうち、特に重要だと思うものを2つ選んで下記に書き出しましょう。禁煙する理由をあらためて確認することで、あなたの禁煙に対する意欲は確実に高まっていきます。

禁煙する理由①

禁煙する理由②

STEP6 ＜禁煙を始めよう＞

禁煙を始めるとニコチン切れによる禁断症状(ニコチン離脱症状)が出現します。よくみられる禁断症状を下記に示します。

1. よくみられる禁断症状とは？

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 元気が出ない | <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きがない | <input type="checkbox"/> 便秘になる |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> 口内炎や口の中に潰瘍ができる |
| <input type="checkbox"/> 食欲が増す | <input type="checkbox"/> たばこが吸いたくてたまらない |

(出典: Manual of Smoking Cessation, Blackwell Publishing, 2006)

2. 禁断症状を乗り切る

禁煙補助剤を使えば禁断症状を和らげることができます。しかし、薬だけに頼るのではなく、下記のような工夫をして吸いたくない気持ちをコントロールしましょう。

①行動パターン変更法

喫煙と結びついている行動パターンを変える

例) 食後は早めに席を立つ、コーヒーやお酒を控える

②環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を改善する

例) パチンコ店、居酒屋など吸いたくなる場所に行かない

喫煙道具を片づける

③代償行動法

喫煙の代わりに別の行動をする

例) シュガーレスのガムやあめ、深呼吸、歯みがき

STEP7

<禁煙を続けよう>

1. 再喫煙しないために

自分にとって再喫煙のきっかけとなりやすい状況を予測しておき、自分なりの対策を考えておきましょう。

例) お酒を飲みに行った時

対処法: 飲む前に禁煙宣言をする、非喫煙者の隣に座る

仕事や人間関係でイライラしたとき

対処法: 深呼吸をする、人のいないところで大声を出す

吸いたくなる状況①

対処法①

吸いたくなる状況②

対処法②

2. 過度な体重増加を予防するために

禁煙すると、約 8 割の方に平均して 2~3kg の体重増加がみられます。禁煙による健康上のメリットは、たとえ体重が 4~5kg 増えても十分埋め合わせができるほど大きいことがわかっています。体重増加が気になる方は、禁煙補助剤を使うほかに、禁煙直後から身体活動を増やしましょう。速歩や水中歩行、自転車に乗るなど中等度の活動強度のものがお勧めです。また、禁煙が安定したら、食生活の改善にも取り組みましょう。