

表1. 対象となった3つの病棟における入院患者数および、調査対象者数

大阪府立成人病センター1998年6月～99年12月

	循環器北病棟	循環器南病棟	耳鼻咽喉科病棟	3病棟計
A 入院患者総数(人)	752	965	468	2185
B 入院患者実人数(人)	449	550	398	1397
C 調査対象者総数(人)	119	160	141	420
D 調査対象者実人数(人)	93	109	133	335
B/A(%)	59.7	57.0	85.0	63.9
D/B(%)	20.7	19.8	33.4	24.0
D/C(%)	78.2	68.1	94.3	79.8

表2. 調査対象者の入院時属性—入院時喫煙状況別—

入院時属性	入院時の喫煙状況		計
	喫煙中	やめて31日以内 (実行期)	
合 計	248 (100.0%)	87 (100.0%)	335 (100.0%)
性			
男	214 (86.3%)	76 (87.4%)	290 (86.6%)
女	34 (13.7%)	11 (12.6%)	45 (13.4%)
年齢			
—49歳	37 (14.9%)	10 (11.5%)	47 (14.0%)
50—59歳	69 (27.8%)	24 (27.6%)	93 (27.8%)
60—69歳	91 (36.7%)	32 (36.8%)	123 (36.7%)
70歳以上	51 (20.6%)	21 (24.1%)	72 (21.5%)
入院時病名			
がん	64 (25.8%)	37 (42.5%)	101 (30.1%)
循環器疾患	157 (63.3%)	43 (49.4%)	200 (59.7%)
その他	27 (10.9%)	7 (8.0%)	34 (10.1%)
エコグラムパターン			
1	28 (11.3%)	14 (16.1%)	42 (12.5%)
2	38 (15.3%)	10 (11.5%)	48 (14.3%)
3	12 (4.8%)	4 (4.6%)	16 (4.8%)
4	6 (2.4%)	1 (1.1%)	7 (2.1%)
5	39 (15.7%)	16 (18.4%)	55 (16.4%)
6	8 (3.2%)	5 (5.7%)	13 (3.9%)
7	61 (24.6%)	22 (25.3%)	83 (24.8%)
8	39 (15.7%)	13 (14.9%)	52 (15.5%)
9	13 (5.2%)	2 (2.3%)	15 (4.5%)
不明	4 (1.6%)	0 (0.0%)	4 (1.2%)

表3. 調査対象者の喫煙関連要因—入院時喫煙状況別—

入院時属性	入院時の喫煙状況		計
	喫煙中	やめて31日以内 (実行期)	
合計	248 (100.0%)	87 (100.0%)	335 (100.0%)
喫煙ステージ			
無関心期	72 (29.0%)	0 (0.0%)	72 (21.5%)
前関心期	85 (34.3%)	0 (0.0%)	85 (25.4%)
関心期	18 (7.3%)	0 (0.0%)	18 (5.4%)
準備期	58 (23.4%)	0 (0.0%)	58 (17.3%)
実行期	0 (0.0%)	87 (100.0%)	87 (26.0%)
不明	15 (6.0%)	0 (0.0%)	15 (4.5%)
入院以前の喫煙本数			
10本以下	74 (29.8%)	10 (11.5%)	84 (25.1%)
11-20本	82 (33.1%)	37 (42.5%)	119 (35.5%)
21-30本	32 (12.9%)	15 (17.2%)	47 (14.0%)
31本以上	48 (19.4%)	18 (20.7%)	66 (19.7%)
不明	12 (4.8%)	7 (8.0%)	19 (5.7%)
喫煙開始年齢			
19歳以下	63 (25.4%)	30 (34.5%)	93 (27.8%)
20歳～24歳	134 (54.0%)	43 (49.4%)	177 (52.8%)
25歳～29歳	13 (5.2%)	7 (8.0%)	20 (6.0%)
30歳以上	20 (8.1%)	1 (1.1%)	21 (6.3%)
不明	18 (7.3%)	6 (6.9%)	24 (7.2%)
ニコチン依存度(FTND)			
低(3点以下)	64 (25.8%)	24 (27.6%)	88 (26.3%)
中(4-5点)	58 (23.4%)	11 (12.6%)	69 (20.6%)
高(6-10点)	98 (39.5%)	29 (33.3%)	127 (37.9%)
不明	28 (11.3%)	23 (26.4%)	51 (15.2%)
禁煙への自己効力感			
30%以下	125 (50.4%)	5 (5.7%)	130 (38.8%)
40-60%	53 (21.4%)	16 (18.4%)	69 (20.6%)
70%以上	52 (21.0%)	56 (64.4%)	108 (32.2%)
不明	18 (7.3%)	10 (11.5%)	28 (8.4%)
同居家族の喫煙			
あり	96 (38.7%)	29 (33.3%)	125 (37.3%)
なし	145 (58.5%)	47 (54.0%)	192 (57.3%)
不明	7 (2.8%)	11 (12.6%)	18 (5.4%)
禁煙方法			
自分の意志で	210 (84.7%)	74 (85.1%)	284 (84.8%)
本や教材を使って	6 (2.4%)	1 (1.1%)	7 (2.1%)
指導を受けて	16 (6.5%)	2 (2.3%)	18 (5.4%)
不明	16 (6.5%)	10 (11.5%)	26 (7.8%)

表4. 退院から6カ月後、および12カ月後の禁煙率とベースラインデータとの関連

	6ヶ月後 禁煙率		12ヶ月後 禁煙率	
合計	38.1%	(82 / 215)	42.2%	(57 / 135)
喫煙ステージ				
無関心期	21.7%	(10 / 46)	31.0%	(9 / 29)
前関心期	20.0%	(13 / 65)	28.2%	(11 / 39)
関心期	45.5%	(5 / 11)	42.9%	(3 / 7)
準備期	35.3%	(12 / 34)	35.3%	(6 / 17)
実行期	71.2%	(37 / 52)	67.6%	(25 / 37)
不明	71.4%	(5 / 7)	50.0%	(3 / 6)
FTND				
3点以下	39.6%	(21 / 53)	33.3%	(11 / 33)
4-5点	30.4%	(14 / 46)	35.3%	(12 / 34)
6点以上	28.4%	(21 / 74)	45.2%	(19 / 42)
不明	61.9%	(26 / 42)	57.7%	(15 / 26)
自己効力感				
低(30%以下)	15.0%	(12 / 80)	27.3%	(12 / 44)
中(40-60%)	38.3%	(18 / 47)	35.3%	(12 / 34)
高(70%以上)	58.8%	(40 / 68)	60.0%	(27 / 45)
不明	60.0%	(12 / 20)	50.0%	(6 / 12)
病気の種類				
がん	45.7%	(21 / 46)	70.8%	(17 / 24)
循環器疾患	39.2%	(58 / 148)	37.4%	(37 / 99)
その他	14.3%	(3 / 21)	25.0%	(3 / 12)
入院回数				
1回	30.9%	(38 / 123)	33.3%	(25 / 75)
2回	35.6%	(16 / 45)	42.9%	(12 / 28)
3回	58.3%	(14 / 24)	58.8%	(10 / 17)
4回	56.3%	(9 / 16)	50.0%	(5 / 10)
5回	66.7%	(4 / 6)	100.0%	(4 / 4)
6回	100.0%	(1 / 1)	100.0%	(1 / 1)
性				
男	42.1%	(77 / 183)	47.1%	(56 / 119)
女	15.6%	(5 / 32)	6.3%	(1 / 16)
年齢				
—49歳	29.6%	(8 / 27)	18.8%	(3 / 16)
50—59歳	28.1%	(16 / 57)	37.1%	(13 / 35)
60—69歳	43.9%	(36 / 82)	50.9%	(28 / 55)
70歳以上	44.9%	(22 / 49)	44.8%	(13 / 29)

入院されたみなさまへのお願い

この問診票は、みなさまに入院生活をよりよく過ごしていただくための看護に役立てるものです。お差し支えない範囲でご記入頂きますよう、よろしくお願い致します。

記入方法は、当てはまるカ所や記号に○をつけて下さい。また、()には適当な数字や言葉を記入して下さい。

なお、医療・看護上どうしても必要な部分につきましては、後ほど看護婦がお尋ねしますので、ご了承下さい。

- * タバコを吸っておられる方には、後ほど担当の者が資料を差し上げに伺います。
- * タバコを止めて1ヶ月以内の方には、後ほど担当の者が退院後も禁煙を続けるために役立つ資料を差し上げに伺います。



担当：

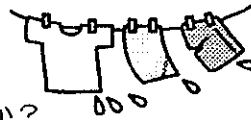
ご入院までの生活についてお伺いします。

* 記入者：本人・家族(続柄)・その他()

記入日：平成 年 月 日

お名前		男・女	
生年月日：M.T.S 年 月 日生 歳			
緊急連絡先☎	氏名 (続柄)	当院への交通手段() 所要時間() 住所：	
上記以外の連絡先☎	氏名 (続柄)	住所：	
その他連絡先☎	氏名		
ご職業：現在あり・以前()歳まであり・なし			
↳ 仕事の種類【会社員・自営業・公務員・医療従事者・パート・主婦・他()】 仕事の内容【営業・事務・製造・販売・管理・サービス・技術・他()】 勤務先名【 】			

ご家族について



- ◆ ご入院中、身の回りの世話をを行う人は誰ですか？
【自分・親・配偶者・娘・息子・嫁・その他()】
- ◆ 入院によって生じる問題や心配事がありますか？
【特にない・家族の事・仕事の事・学校の事
・経済的な事・その他()】
- ◆ 相談相手はどなたですか？
【親・配偶者・娘・息子・嫁・兄弟姉妹・友人・その他()】



今までにかかった病気と受けた治療について

- ◆ なし・あり→下記にご記入下さい

年齢	病名	病気や治療の経過など

- ◆ 現在続けている治療（内服薬など）はありますか？
なし・あり()
- ◆ アレルギーはありますか？
なし・あり→【薬()・食物()・他()】
- ◆ 普段健康のために気をつけている事はありますか？
なし・あり→【運動・休息・睡眠・検診・栄養・他()】

今回のご入院のきっかけになった病気や症状について



- ◆ いつ頃、どの様な症状で気づきましたか？
- ◆ これまでに、どのような治療を受けましたか？
- ◆ 今回の入院について、どの様な説明を受けていますか？
- ◆ ご自分の病気についてどのように思っていますか？
- ◆ 治療についてのご希望はありますか？

入院前の日常生活について

① 飲酒について

- ア. 毎日飲む
- イ. 時々飲む (週に
- ウ. ほとんど飲まない
- エ. 全く飲まない

ビール.....本/日
 日本酒.....合/日
 ウイスキー.....杯/日
 その他...../日

回程度) → () 歳から

理由

1. 以前から () 歳から・()

2. 禁酒した () 歳から・()

以前どの位飲んでいましたか()

② 喫煙について

- ア. もともと吸わない
- イ. 以前にやめた(年 ヶ月前)
- ウ. 最近やめた (日前)
- エ. 今も吸っている 最後の方に、もう一度タバコに関する質問があります。

*禁煙の理由は?

1. 病気になったから

2. 医師に言われたから

3. 体に悪いから

4. その他()



*タバコ・お酒に関するご意見をお書き下さい。

③ 清潔について

- ◆ 入浴は? 【 毎日・() 日に () 回 】
- ◆ シャワーは? 【 毎日・() 日に () 回 】
- ◆ 身体をふくのは? 【 毎日・() 日に () 回 】
- ◆ 頭を洗うのは? 【 毎日・() 日に () 回 】

④ 食事などについて

- ◆ 食欲はありますか? 【 ない ・ 普通 ・ ある 】
- ◆ 嫌いな食物はありますか? 【 ない ・ ある () 】
- ◆ 食事回数は日に何回ですか? 【 1回・2回・3回・その他()回 】
- ◆ 規則的に食べていますか? 【 はい ・ いいえ 】
- ◆ 牛乳は飲めますか? 【 はい ・ いいえ 】
- ◆ 食事で気をつけている事や工夫している事はありますか?
 【 特にない・ある(塩分・脂肪・カロリー・バランス・調理方法・その他()) 】

- ◆ 病気をして体重が変化しましたか? 【 はい ・ いいえ ・ わからない 】



- 約()kg(増えた・減った)
- ◆ 入れ歯はありますか? 【 ない ・ ある(部分, すべて) (とり外しできる・できない) 】

⑤ 睡眠・休息について

- ◆ 睡眠時間は何時～何時ですか? 【 () 時 ~ () 時まで 】
- ◆ よく眠れますか? 【 よく眠れる・普通・あまり眠れない 】
- ◆ 眠れない時はどうしますか? 【 何もしない・薬を飲む・本を読む・アルコールを飲む・音楽を聴く・その他() 】
- ◆ 休日ほどの様に過ごしますか? 【 】
- ◆ 趣味は何ですか? 【 】

⑥ 排泄について

- ◆ お宅のトイレの様式は？ 【 和式 ・ 洋式 】
- ◆ 便の回数は何日に何回ですか？ 【 ()日に()回 】
- ◆ どんな便ですか？ 【 普通・ 硬い・ 柔らかい 】
- ◆ 便をするとき苦痛はありますか？ 【 ない・ある() 】
- ◆ 排便のための工夫は何かありますか？ 【 ない・ある() 】
- ◆ 1日の尿の回数は何回ですか？ 【 1日に()回 】
- ◆ 夜眠った後に何回トイレに行きますか？ 【 ()回 】
- ◆ 尿をするとき苦痛はありますか？ 【 ない・ある() 】

⑦ 日常の生活動作

- ◆ 【全て自分でできる ・ 介助が必要】
移動 (自分で ・ 介助が必要())
食事 (自分で ・ 介助が必要())
入浴 (自分で ・ 介助が必要())
更衣 (自分で ・ 介助が必要())
排泄 (自分で ・ 介助が必要())



⑧ その他の身体のことについて

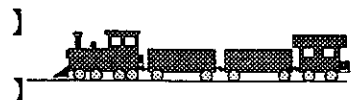
- ◆ 目はよく見えますか？ 【 はい ・ いいえ (右・ 左・ 両方) 】
・ めがねの種類はどれですか？ 【 近視・ 遠視・ 老眼・ コンタクト・ 他 】
- ◆ 耳はよく聞こえますか？ 【 はい ・ いいえ (右・ 左・ 両方) 】
・ 補聴器は使っておられますか？ 【 はい (右耳・ 左耳・ 両耳) ・ いいえ 】
- ◆ 話のしにくい感じはありますか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ◆ 身体で痛むところやしびれ・ 麻痺はありますか？ 【 はい ・ いいえ 】
【 どの部分ですか？ 】

⑨ 性について

- ◆ 性生活について、病気との関連で心配なことがありますか？
【 ない ・ ある() 】
- ◆ 女性のみお答え下さい。
月経について：【 ()日型 ・ 不規則 である。()歳に閉経 】

⑩ 物事に対する考え方

- ◆ 信念や信仰を持っていますか？ 【 ない ・ ある() 】
- ◆ 生活の中で最も大切にしている事2つに○をつけて下さい。
【 家族・ 仕事・ 人間関係・ 健康・ お金・ 趣味・ その他() 】
- ◆ 日頃、気持ちや悩みをうちあけたり相談にのってくれる人がいますか？
【 身近にいる ・ 身近でないがいる ・ いない ・ どちらとも言えない 】
- ◆ ご自分についてどのように思いますか？
【
◆ 問題や困難が生じた場合どのようにしますか？
【



⑪ 以下の問は、個々の質問の答えでなく、30問全体の答えのバランスを看護の参考にします。あまり考えず、お気持ちのまま、当てはまる番号に○を付けて下さい。

	まったくあてはまらない	少々あてはまる	いくらかあてはまる	よくあてはまる	非常によくあてはまる
1. 自分の考えを押し通します。	1	2	3	4	5
2. 困った人を見ると手助けしたくなります。	1	2	3	4	5
3. 物事を事実にそって客観的に見ます。	1	2	3	4	5
4. 遊びの雰囲気抵抗なくとけ込めます。	1	2	3	4	5
5. いつも無理をして他人からよく思われるように努めています。	1	2	3	4	5
6. 自分の主張を簡単には曲げません。	1	2	3	4	5
7. 他人に援助の手をさしのべるのが好きです。	1	2	3	4	5
8. 何事も情報を集めて冷静に判断します。	1	2	3	4	5
9. 映画やショウなどへよく行きます。	1	2	3	4	5
10. 自分の考えや行動に、自信がもてません。	1	2	3	4	5
11. 常にリーダーシップを取る方です。	1	2	3	4	5
12. 他人からよく「あなたのそばにいとホッとすると」言われます。	1	2	3	4	5
13. 感情的というよりは理性的です。	1	2	3	4	5
14. 我を忘れて子供や動物と遊ぶことができます。	1	2	3	4	5
15. 物事がうまく運ばないと他人のせいにしがちです。	1	2	3	4	5
16. 話をするときに数字やデータを使う方です。	1	2	3	4	5
17. 相手の気持ちになって喜んだり悲しんだりする事ができます。	1	2	3	4	5
18. 買い物をするときは計画をたて、衝動買いはほとんどしません。	1	2	3	4	5



ウラへ続く

	まったくあてはまらない	少々あてはまる	いくらかあてはまる	よくあてはまる	非常によくあてはまる
19. 遊びなど、自分の事にお金をかけることをいといません。	1	2	3	4	5
20. いつまでも人に怨みを持ち続けます。	1	2	3	4	5
21. 周囲に気兼ねせずに、自分の思った事が言えます。	1	2	3	4	5
22. 相手に対して、無償の働きをして喜んでいきます。	1	2	3	4	5
23. 他人からよく話しかけられます。	1	2	3	4	5
24. 抵抗なく奇抜（きばつ）な事が出来ます。	1	2	3	4	5
25. 後悔の念にいつまでもとらわれます。	1	2	3	4	5
26. 自分から積極的に行動することが少ないです。	1	2	3	4	5
27. 周囲の人たちの気持ちをいつも敏感に察して行動します。	1	2	3	4	5
28. 不快な気持ちを顔や言葉に出さず笑顔でごまかします。	1	2	3	4	5
29. 性の話にあまり抵抗を感じません。	1	2	3	4	5
30. 他人のように幸福になれないとあきらめてしまう方です。	1	2	3	4	5

たくさんの質問にお答えいただきありがとうございました。

⑫現在タバコを吸っている方、または、タバコをやめてから1ヶ月以内の方におたずねします。すでに禁煙された方は、吸っていた時の状況を思い出してご記入下さい。

◆ 禁煙する事に関心がありますか？

1. 関心がない
2. 関心があるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
3. 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヶ月以内に禁煙する予定はない
4. この1ヶ月以内に禁煙する予定である
5. () 日前から既に禁煙している



- ◆ 1日のタバコの本数()本 ・ 吸い始め()歳から
- ◆ 朝起きて、何分後に1本目のタバコを吸いますか？
【 5分以内 ・ 6-30分 ・ 31-60分 ・ 61分以降 】
- ◆ あなたは1日の中でいつどのような時に吸うタバコが最もやめにくいですか？
【 朝めぎめの1本 ・ それ以外 】
- ◆ あなたは「禁煙」と決められている場所、例えば映画館や図書館などで、タバコを吸うのを我慢するのを困難に感じますか？【 はい ・ いいえ 】
- ◆ あなたは病気で1日中寝ているような時にもタバコを吸いますか？
【 吸う ・ 吸わない 】
- ◆ あなたがタバコを吸う間隔は、起床後の2～3時間とそれ以外の時間帯とではどちらが短いですか？【 起床後の2～3時間 ・ それ以外 】
- ◆ あなたは無意識にタバコを吸っている事がありますか？【 良くある ・ ほとんどない 】
- ◆ 同居するご家族の中にタバコを吸っている方がいますか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ◆ あなたは3日以上、禁煙した事がありますか？ 【 ある→()回 ・ ない 】
- ◆ ご入院前にタバコの本数を減らしたり、ニコチン・タールの少ないタバコへ変えたりしましたか？【 本数を減らした ・ タバコを変えた ・ 両方した ・ 何も変えない 】
- ◆ あなたは家族や友人から禁煙を勧められていましたか？
【 常に勧められている ・ 時々すすめられている ・ 何も言われていない 】
- ◆ ご入院前に当センターの医師や看護婦から禁煙を勧められましたか？
【 禁煙するよう言われた ・ 禁煙した方がいいと言われた ・ 何も言われなかった 】
- ◆ ご入院中、禁煙できる自信は何%くらいですか？
【 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 】
- ◆ もし、入院中に禁煙したとして、退院半年後に禁煙している自信は何%くらいですか？
【 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 】
- ◆ もし、あなたがタバコをやめるとしたら、どのような方法でやめたいと思いますか？
【 指導を受けてやめたい ・ 本や教材を使って自分でやめたい ・ 自分の意志でやめたい 】
- ◆ 禁煙の教材や、タバコのやめ方についての話を、お部屋で聞いてみませんか？
【 聞いてみたい ・ どちらでも ・ 聞かなくていい 】

②		Y ・ M							
---	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--



どうもありがとうございました

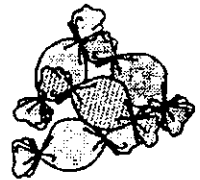


お願い

⑪以降の30問は、あなたのパーソナリティー（個性）を反映する質問票の一つで「エゴグラム」といいます。病気と深い関係がある生活習慣（食事や喫煙など）に個人のパーソナリティーがどのくらい影響しているのかを調べ、生活習慣を改善する方法を見出すための資料とさせていただきます。

結果はまとめて集計しますので、個人情報として見ることはありませんし、お答え頂けない場合も治療や看護には、何ら不利益はありません。これらの調査から得られた結果は、広く府民の方々にわかりやすい形でお伝えしていきたいと考えています。

これらの主旨をご理解頂き、ご協力をお願いいたします。



現在タバコを吸っている方、あるいは禁煙して31日以内の方は、「エゴグラム」の後に続く⑫の質問にもご協力頂きますようお願い申し上げます。

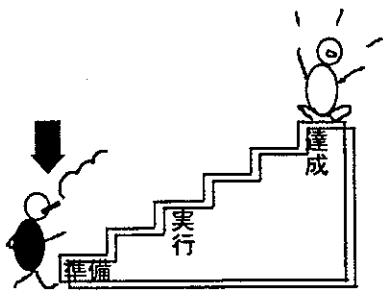
成人病センター調査係

—ご自分の「エゴグラム結果」がお知りになりたい方へ—

下記の枠内をご記入の上、この用紙を詰所入り口近くの「エゴグラム結果申し込み箱」に入れて下さい。2-3日中には係の者が結果をお届けします。

(注：30問全部お答えにならないと正確な結果は得られません)

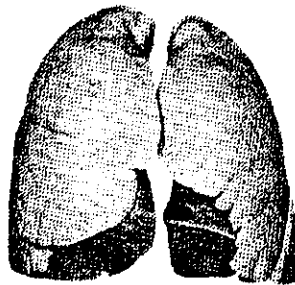
エゴグラムの結果返しを希望します。 _____ 病棟 _____ 号室 ご氏名 _____	
--	--



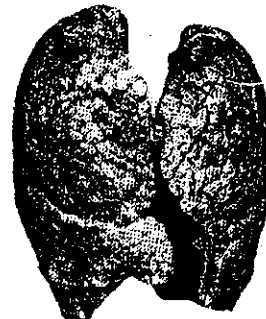
知っていますかタバコの害

1. 本人への害

タバコを吸うと肺がんをはじめ、口腔・咽頭・喉頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん等、多くのがんにかかりやすいことが明らかになっています。また、女性では、子宮頸がんがタバコと関係があることも知られています。さらに、心臓病（狭心症・心筋梗塞）、慢性気管支炎や肺気腫、胃・十二指腸潰瘍とも深い関係があります。



たばこを吸わない人のきれいな肺

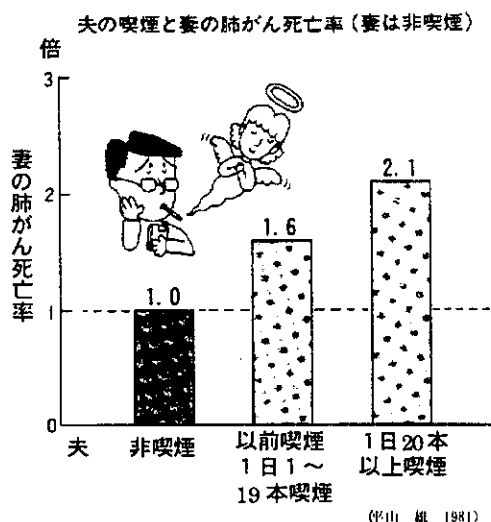


たばこのけむりで汚れた肺

2. 周囲の人への害

タバコの煙の中に含まれる有害物質は、吸っている本人の煙（主流煙）より、置きタバコの煙（副流煙）に2倍以上多く含まれています。ですから、喫煙者の

の周囲にいる人は、一緒にいるだけでタバコを吸っているのと同じことになってしまいます。



*** 夫がタバコを吸う家庭ではタバコを吸わない妻が肺がんで亡くなる危険が、約1.5倍高い事がわかっています。**

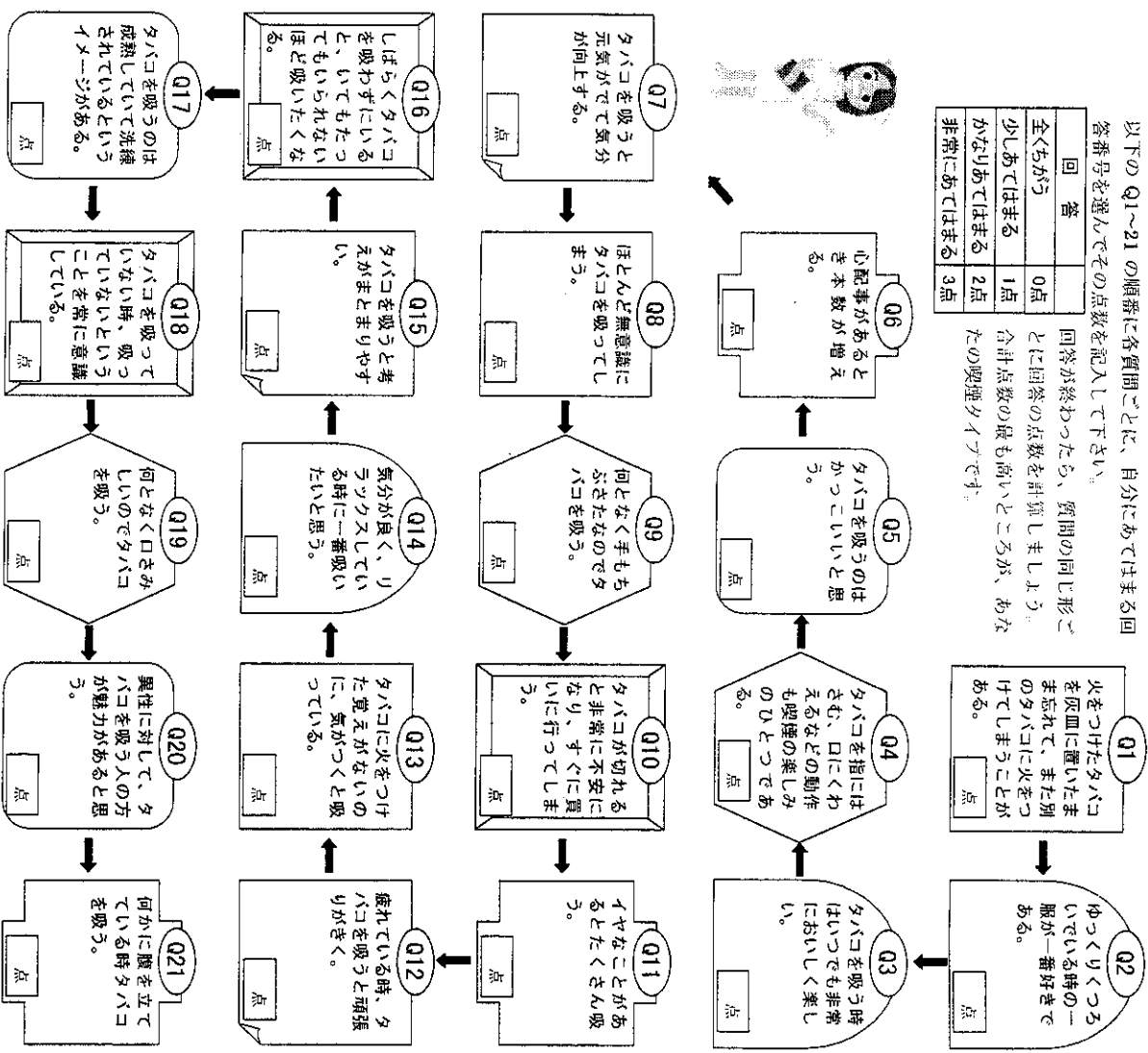
又、子供が将来タバコを吸いやすくなることもわかっています。

2. あなたはどんな喫煙タイプ?

(Smoking Motivation Questionnaire - Russellら, 1974. ... 節改変)

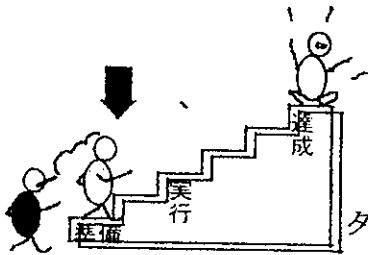
以下の Q1~21 の順番に各質問ごとには、自分にあてはまる回答番号を選んでその点数を記入してください。
 回答が終わったら、質問の同じ形ごとに回答の点数を計算しましょう。合計点数の最も高いところが、あなたの喫煙タイプです。

回	答	点
全くあてはまる	0点	
少しあてはまる	1点	
かなりあてはまる	2点	
非常にあてはまる	3点	



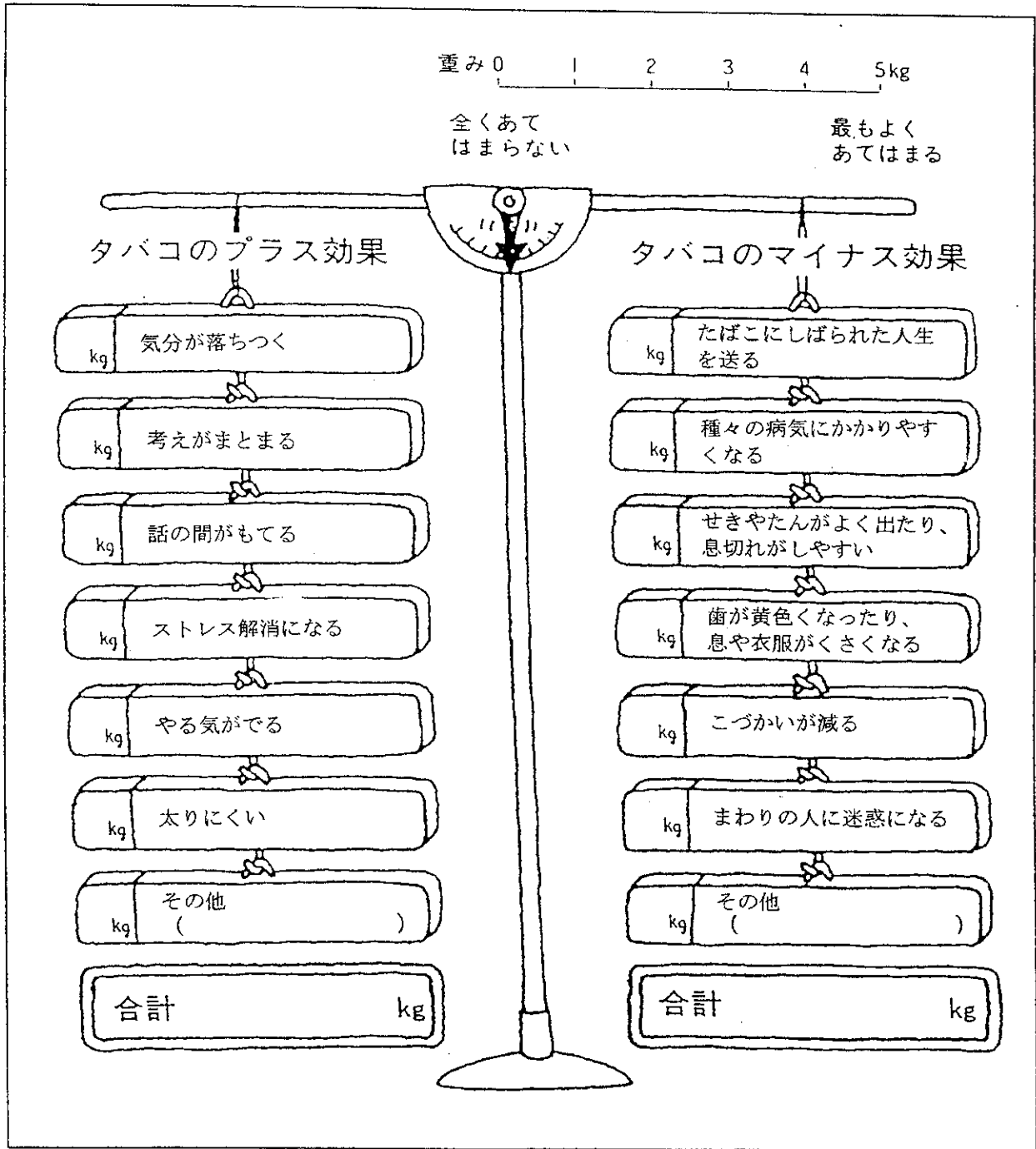
- Q5, Q17, Q20 の合計点数 [点]
- Q4, Q9, Q19 の合計点数 [点]
- Q2, Q3, Q14 の合計点数 [点]
- Q6, Q11, Q21 の合計点数 [点]
- Q7, Q12, Q15 の合計点数 [点]
- Q10, Q16, Q18 の合計点数 [点]
- Q1, Q8, Q13 の合計点数 [点]

判定	タイプ
A	「あこがれ」喫煙 大人っぽくみられたいか、友達とのつきあひなどの理由でタバコを吸っているタイプで、タバコを吸い始めてあまり年数がたっていない人に多くみられる。けれども、タバコ離れが進む今、タバコを吸わないことを世界中のフレッション、決心すれば禁煙は決して難しくはないはず。
B	「間もたせ」喫煙 それはど吸いたいと思わなくてもタバコに火をつけたら、吸いながらタバコを手持ったり、口にくわえたりするなど、手の操作や口の感触そのものに満足を感じるタイプ。とにかくタバコを身の回りから遠ざけることが禁煙への近道。手もちぶさたや口さみしさを解消するもの(細分の少ないガム、干昆布など)も有効。
C	「いつぶく」喫煙 仕事の区切り、食後などにゆつくり吸いながら吸うタイプで、忙しい時ほど3時間吸わなくても平気。このタイプはタバコがおおいし時に吸われない工夫が必要。例えば仕事の区切りには体操や散歩をするなど、体を動かすと気がまされやすく、禁煙もより現実的になる。
D	「イライラ」喫煙 イライラ、緊張などをタバコで落ち着かせるタイプ。几帳面で神経質な人によくみられる。禁煙成功のカギは、イライラや緊張からタバコへの悪循環を断ち切ること。軽い運動などで気分転換をしたり、楽しい予定などを頭に浮かべようようにすると良いでしょう。
E	「思い込み」喫煙 喫煙は気分を高めた仕事の能率を上げると思っているタイプ。一般に喫煙本数が多く、煙も深く吸い込む。禁煙にチャレンジする時、タバコを吸うきつかりとなるコーヒーやアルコールをできるだけ控えることが大切。吸いたくなったら、水を数んだり、深呼吸して吸うのをできるだけがまんしてみましょう。
F	「耽溺的」喫煙 眠っている時以外はほとんど吸っているニコチン依存度の高いタイプ。吸いたくなったら水分をとること(ただしコーヒーは避けることが望ましい)。禁煙症状がでるかもしれないが、強い決意で数日のがまんを。
G	「中毒的」喫煙 間を置かず次から次にタバコに火をつける典型的チーンズモーカートのタイプ。病気になるまで吸い続けるか、ここで禁煙するか、あなたの決心次第。決心したら自信を持つことが大切。禁煙症状も数日で必ず乗り切れる。辛くても決してあきらめないこと。



タバコをやめたい・タバコを吸いたい

タバコの良いところと悪いところを、下のスケールを使って、数字で重みづけをしてみましょう。

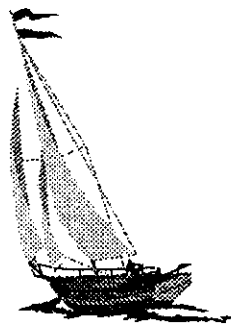


禁煙に向けてのヒント！

- 📖 禁煙を開始する日を決める
- 📖 禁煙する理由を確認する
- 📖 自分の喫煙行動を観察してみる
- 📖 タバコの銘柄を変えてみる（ニコチンの少ないもの、おいしくないもの）
- 📖 タバコを持つ手やくわえる口の位置を変える
- 📖 ライターを使わず、マッチを使う
- 📖 タバコを吸う時間や場所を自分なりに制限していく
- 📖 タバコがどうしても吸いたくなる状況や時間をチェックする
- 📖 家族や友人知人の中で一緒に禁煙を始める仲間を見つける
- 📖 タバコに変わるストレス対処方法をみつける（リラクゼーション法）
- 📖 禁煙したことがある人は、これまでの失敗理由を思い出しておく
- 📖 タバコの買い置きはしない
- 📖 タバコを持ち歩かない

禁煙開始日が近づいてきたら・・・

- 📖 禁煙開始日が近づいてきたら、灰皿をタバコの吸い殻で一杯にし、その光景と臭いが不快であることを確認する
- 📖 禁煙開始日の前日には残っているタバコやライター等を処分する
- 📖 禁煙によってニコチンの禁断症状が出現する可能性を承知しておく
- 📖 禁煙の再開は禁煙後1から2週間までに起こりやすいことを知っておく
- 📖 “今日一日禁煙”を目標に毎日禁煙を続けていく



たばこに関するアンケート調査結果まとめ！



かわる版

大阪府立成人病センター

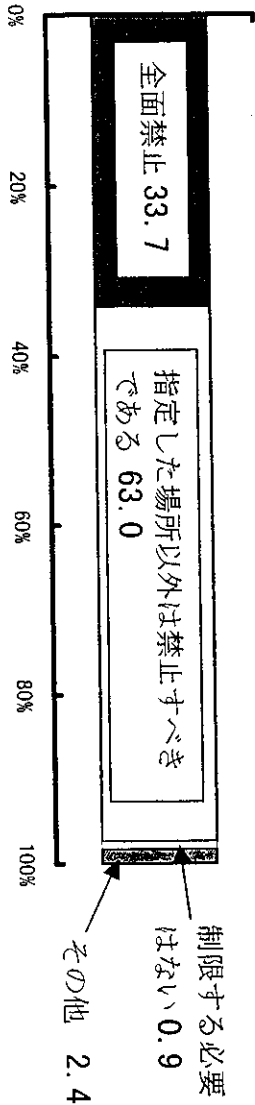


去る五月九日「看護の日」に「たばこに関するアンケート」調査を行いました。当日、センターを訪れた方全員と入院患者の方にご協力をお願いし、一千七百六人の方から回答を頂きました。ありがとうございます。

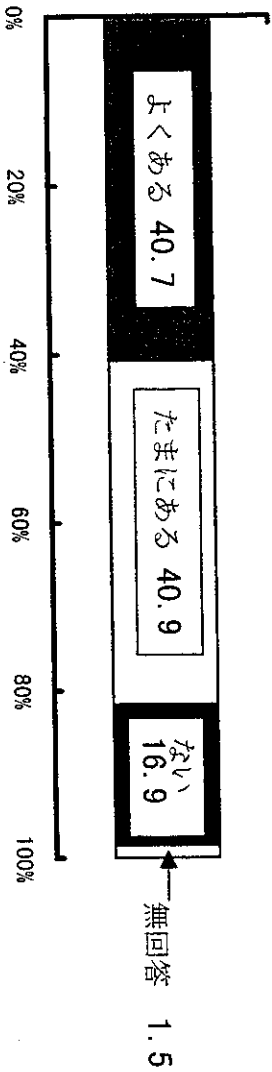
今回は、そのアンケートの中から「病院での喫煙や、医師や看護婦の喫煙」について回答いただいた結果をご報告します。

また、裏面には、皆さんから寄せられた生の声を一部ですが載せていますので、ぜひお読み下さい。

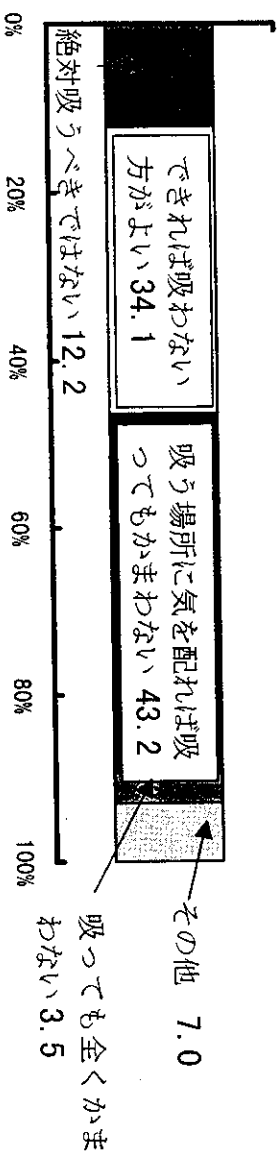
質問1. あなたは病院、診療所などの医療機関での喫煙について、どのように思いますか？



質問2. あなたは病院の中で他の人が吸うタバコの煙に対して、迷惑に思うことがありますか？



質問3. あなたは医者や看護婦がタバコを吸うことについて、どのように思いますか？



自由記載欄にはこんなご意見も寄せられました。

病院 1 階喫煙室

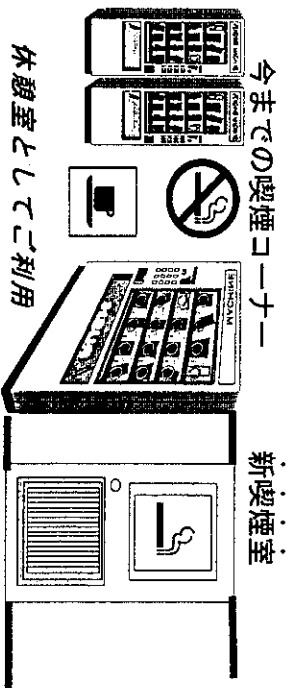
- ◆ 喫煙室の空気清浄をもっと行うべき。喫煙室前の電話を使うとき煙がとてモ気になる。
- ◆ 完全な喫煙室を作ること。できる限り人のタバコの煙を吸ったりかびついたりしないようにしたい。
- ◆ 1階の喫煙室を廃止すべき。

本館 1 階自動販売機前の喫煙所

- ◆ 自動販売機の喫煙場所は横を通るのもいや。すぐ臭いがする。
- ◆ タバコの自動販売機はやめた方がよい。

本館 1 階の喫煙コーナーが廃止され、隣に新しく喫煙室ができます。

11月10日から



休憩室としてご利用下さい。

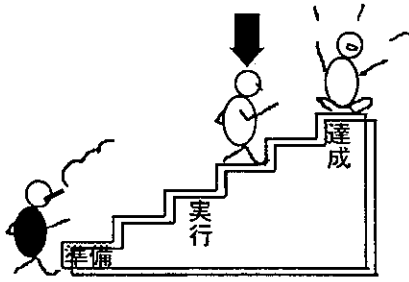
食堂

- ◆ 食堂内を分煙にして欲しい。食事の時に煙を吸うのは不愉快。

その他

- ◆ 外来者・見舞客の喫煙は絶対禁止すべき。
- ◆ 公立病院はリーターとなり禁煙を推進すること。
- ◆ 病人など通常の状態でない人が居るところでは規制もやむを得ない。
- ◆ 喫煙室に、禁煙方法についての本やパンフレットを設置して病院内の禁煙・喫煙の意識改革が必至。大きいホスターでPR作戦を。禁煙のPRが足りない。
- ◆ この病院はタバコに対して大変おおらかすぎ。正面玄関にどんと喫煙室がある事自体ナンセンス。病院に來ている時くらい禁煙出来ない事はない。全面禁止にすればよい。
- ◆ 喫煙場所があるとつい吸いたくなる。病院内では喫煙場所と別に休憩室が欲しい。
- ◆ ※ また、このような意見も少しありました。喫煙室があるのは良いことだと思う。(吸う場所が決まられているので)

アンケート主催 成人病センター看護部、調査部
大阪がん予防検診センター調査部



禁煙の自信

誘惑に負けない自信度をチェックしよう

もし退院後、あなたが以下の状況になったとき、あなたはタバコを吸わずにどの程度その状況を切りぬけられると思いますか。

100%は「何の苦勞もなくタバコを吸わずに過ごす自信がある。」

0%は「タバコを吸わずにいられる自信が全くない。」を意味します。

当てはまるあなたの自信度に○をつけましょう

1. 誰かがあなたにタバコを勧めた時

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

2. タバコを吸っている人と一緒にいる時

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

3. いらいらした時

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

4. 集中力が必要になった時

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

5. お茶やコーヒーを飲んでいる時

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

6. テレビを見ているとき

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

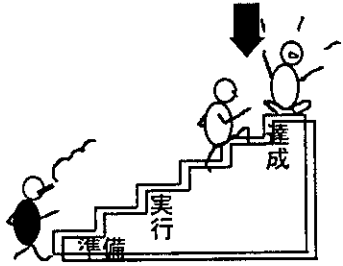
7. 車を運転しているとき

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

8. お酒を飲んでいるとき

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%





タバコ克服計画



あなた自身にとって、最も刺激的なタバコの誘惑を3つ書き、その対処法を考えましょう。

次の例を参考にして、以下の3つの空白に記入して下さい。

(例)

誘惑その1 : 退屈でイライラした時。

こんな時は : 誰かにその時の自分の感じを話してみる。頭がスッキリするまで歩き回る。

こうする

こんな時は : 「冷静に行こう。今は禁断症状が出ているのだ。2週間もすればすっかり良くなる。」

こう自分に
言い聞かせる

誘惑その1 :	_____
こんな時は :	_____
こうする	_____
こんな時は	_____
こう自分に :	_____
言い聞かせる	_____
誘惑その2 :	_____
こんな時は :	_____
こうする	_____
こんな時は	_____
こう自分に :	_____
言い聞かせる	_____
誘惑その3 :	_____
こんな時は :	_____
こうする	_____
こんな時は	_____
こう自分に :	_____
言い聞かせる	_____



書き終わったら、今日から3ヶ月間、目に付くところに貼りましょう。