

図 1. 6 病棟における比較対照試験対象者 2000 年 4 月から 12 月までの状況

表2-1. 介入群と対照群における入院時基本属性. 2000年4月から12月の入院患者

	介入群	対照群	P値
	n= 155	n= 49	
性			0.004
男	105 (67.7%)	44 (89.8%)	
女	50 (32.3%)	5 (10.2%)	
年齢			0.12
-49歳	39 (25.2%)	4 (8.2%)	
50-59歳	47 (30.3%)	21 (42.9%)	
60-69歳	44 (28.4%)	16 (32.7%)	
70歳以上	25 (16.1%)	8 (16.3%)	
病気			0.001
がん	101 (65.2%)	21 (42.9%)	
循環器疾患	23 (14.8%)	20 (40.8%)	
その他	31 (20.0%)	8 (16.3%)	
入院回数			0.74
1回	136 (87.7%)	40 (81.6%)	
2回	16 (10.3%)	8 (16.3%)	
3回	3 (1.9%)	0 (0.0%)	
4回	0 (0.0%)	1 (2.0%)	
入院時喫煙状況			0.76
やめて15日以上31日以内	19 (12.3%)	3 (6.1%)	
やめて8日以上14日以内	10 (6.5%)	4 (8.2%)	
やめて7日以内	39 (25.2%)	9 (18.4%)	
やめて31日以内で禁煙日は不明	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
現在吸っている	87 (56.1%)	33 (67.3%)	
FTND			0.55
3点以下	48 (31.0%)	17 (34.7%)	
4-5点	44 (28.4%)	15 (30.6%)	
6点以上	56 (36.1%)	13 (26.5%)	
不明	7 (4.5%)	4 (8.2%)	
自己効力感			0.91
低(30%以下)	36 (23.2%)	11 (22.4%)	
中(40-60%)	51 (32.9%)	13 (26.5%)	
高(70%以上)	57 (36.8%)	17 (34.7%)	
不明	11 (7.1%)	8 (16.3%)	

「禁煙する気はない」とお考えの方へ

● タバコの害についてご存知ですか？

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。

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。

喫煙者の妻は、非喫煙者の妻に比べ、肺がんで亡くなる危険が、約1.5倍高いそうです。

これから禁煙をお考えの方へ

「入院」は、禁煙の良いきっかけになるようです。

- △ 禁煙への一番の近道は「禁煙を始める日」を決める事です（入院日から、手術日から…）。
- △ タバコをやめる時は、身の回りのタバコに関するもの全てを処分の方がやめやすいと言われています。
- △ タバコの代わりになるような物を見つけてきて実践してみましょう（禁煙パイポ、歯磨きガム、深呼吸、読書…）。
- △ 喫煙室の他に、院内でリラックスできるような場所を探してみてください。
- △ どんな時にタバコを吸いたくなるか、時間と状況をメモしてみると、自分の喫煙行動がよくわかります。
- △ なぜ禁煙するのか、自分で見つけた禁煙理由を、毎朝復唱してみましょう。
- △ タバコをやめて、より健康になった自分の姿を想像してみましょう。
- △ 自分、または家族に対するご褒美を考えてみてはいかがでしょうか。



既に禁煙を始められた方へ

タバコが吸いたくなったら…

- 深呼吸をしてみましょう。タバコと同じくらいリラックスできるかも知れません。
- 行動を変えて気をそらします。歩き回ったり、トイレに行ったり、他の患者さんと話をしたり…。
- イスにゆったり腰をおろして、リラックスします。
- タバコをやめたい最も大事な理由を心の中で繰り返します。
- これまでに禁煙に成功した人に、あなたが今再びタバコを吸いたくなっていることを話し、どうやってそれを乗り越ればよいか尋ねます。
- 冷たい氷水や熱いお茶を飲んでみます。
- 吸いたい気分になる度に腕時計を見ると、吸いたい気分は高々2、3分しか続かないことがわかってきます。
- 軽い体操をしてみましょう。

タバコはがんや心臓病の原因になります

入院をきっかけに禁煙にチャレンジしてみませんか？

「自分で禁煙する」と考えていても、意志の力だけでは禁煙できない事が多いようです。
禁煙したい方、禁煙を続けたい方を応援します。

—タバコを吸っておられる方へ—

- ◆ あなたは「ニコチン依存症」という病気にかかっているようです。病気は病院にいる間に治しておきましょう。

Q. あなたはタバコをやめたいと思いますか？

No.
(タバコをやめようとは思わない)

Yes.
(タバコをやめたい)

—禁煙を続けるのが不安な方へ—

- ◆ 病気がきっかけで“禁煙せざるを得なかった方”は退院後健康が回復してくると、またタバコを吸い始めてしまうことが多いのです。

Q. あなたは退院後も、禁煙を続けていく自信がありますか？

No.
(あまり自信がない)

Yes.
(自信がある)

無料のサービスです。ぜひ、お申し込み下さい。



- 保健婦があなたの病室へお伺いし、個人的に禁煙や禁煙の継続に向けてのアドバイスをします。
- 禁煙するため、あるいは、禁煙を続けるためのコツが書かれた資料を差し上げます。
- 退院後も郵便等であなたの禁煙を応援します。

このサービスについて、詳しい説明を聞きたい方、サービスを受けたい方へ

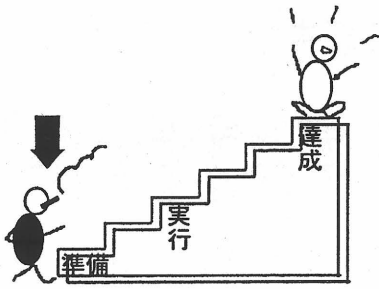
* 下記をご記入の上、看護婦にお渡し頂くか、詰所までお持ちください。

* 説明を聞かれた上で、サービスを受けるかどうか、自由に決めて下さって結構です。

♪禁煙のサービスについての説明を希望します。

平成 年 月 日

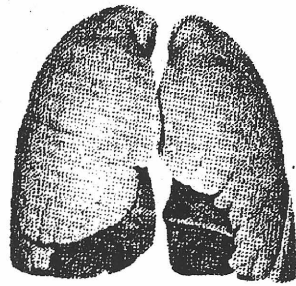
ご氏名 _____



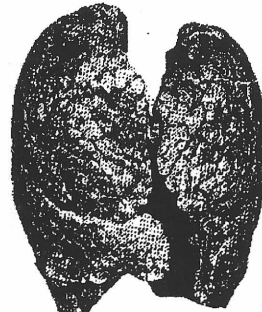
知っていますかタバコの害

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

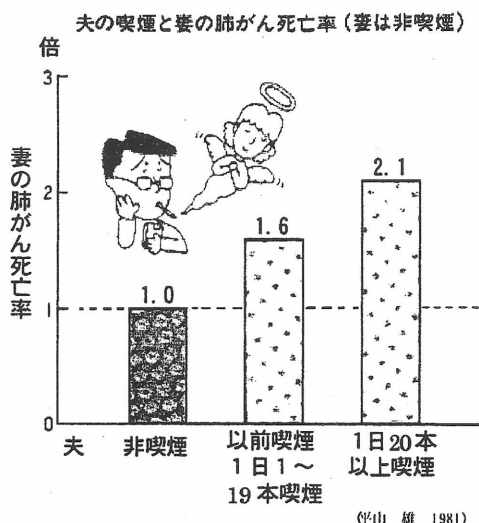


たばこのけむりで汚れた肺

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。

喫煙自己分析テスト

あなたは禁煙したいと思いませんか？もしそうなら何故禁煙できないのでしょうか？それは、毎日の喫煙習慣で心身ともにタバコに依存してしまっているからです。あなたとタバコの関係はどのようなものか、自己分析してみてください。己を知られば百戦百勝の第一歩を踏み出せることでしよう。

1. あなたのニコチン依存度は？

参考：FTND (Fagerstrom test for nicotine dependence)

各質問の自分に当てはまる回答の□に✓印をつけ、それらの合計点数を出して下さい。

Q1 起床後何分で最初の喫煙をしますか。
 5分以内 3点
 6~30分 2点
 31~60分 1点
 61分以降 0点

Q2 寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で喫煙することが難しいですか。
 はい 1点
 いいえ 0点

Q4 1日に何本吸いますか。
 10本以下 0点
 11~20本 1点
 21~30本 2点
 31本以上 3点

Q5 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか。
 はい 1点
 いいえ 0点

Q6 ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。
 はい 1点
 いいえ 0点

Q3 1日の喫煙の中で、どれが一番やめ難いですか。
 朝、最初の1本 1点
 その他 0点

ニコチン含有量	主な銘柄
0.9mg 以下	キャビン 85 マイルド、キャビン 85 マイルドポックス、マイルドセブンス、マイルドセブンスペシャルライト、マイルドセブンススーパーライト、キャスター、キャスターマイルド、ケントマイルド、ラークマイルド、セーラムライト、ラークスターライト、PM スーパーライト、マリットライト、ハンター、パーフェクトマイルド、メンソールなど
1.0~1.2mg	マイルドセブンス、マイルドセブンスFK、ハーラメント 100 ポックス、セブンスター、カスターマイルド、ラークなど
1.3mg 以上	ハイライト、セブンスター、エコ、ホープ、ピースなど

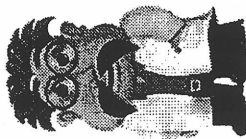
(資料：(株)日本たばこ協会 1990年9月)

ニコチン依存度の判定

禁煙の過程で禁断症状（タバコが吸いたい、イライラ、集中できない、頭痛、体がだるいなど）が出るため禁煙しにくいかもしれないが、これは体内からニコチンが抜け出すために起こる一時的なものです。症状の続く期間は、短い人で4~5日、長い人で2~3週間といわれています。この期間を乗り切りさえすれば症状はうそのように消え、あなたは禁煙成功者です。

禁煙に成功するか否かは、あなたの決意と自信にかかっています。過去に禁煙経験があれば、その時の経験を生かし、自分より合った方法で、強い決意と自信を持ってチャレンジしてください。

あなたは禁煙しやすいタイプです。裏面の喫煙タイプの診断結果も参考に、自分なりの工夫をすれば、楽しく禁煙にチャレンジできます。



Q1~6の合計点数

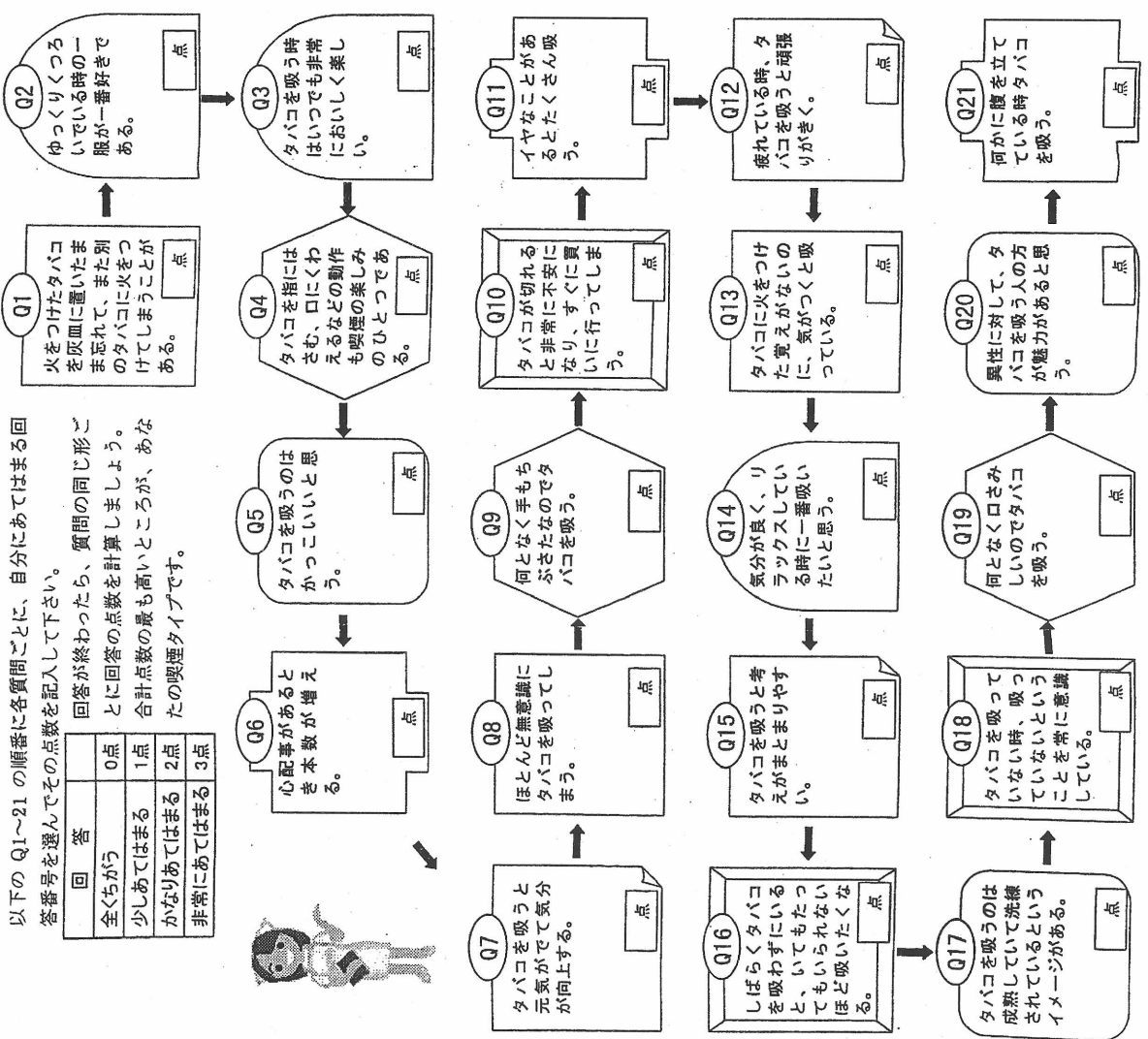
点

2. あなたはどんな喫煙タイプ?

(Smoking Motivation Questionnaire: Russell S, 1974, 一部改変)

以下の Q1~21 の順番に各質問ごとに、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下さい。

回答	点数
全くがら	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



判定 タイプ

A 「あこがれ」喫煙
大人っぽいみたいとか、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こそ世界中のファッション。決心すれば禁煙は決して難しくはない。

Q5, Q17, Q20
の合計点数
[点]

B 「間もたせ」喫煙
それほど吸いたいと思わなくてもタバコに火をつけたり、吸わなくてもタバコを手に持ったり、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するタイプ。とにかくタバコを身の回りに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(糖分の少ないガム、干昆布など)も有効。

Q4, Q9, Q19
の合計点数
[点]

C 「いっぶく」喫煙
仕事の区切り、食後などにゆっくり味わいながら吸うタイプで、忙しい時は2~3時間吸わなくても平気。このタイプはタバコがおいしい時に吸わない工夫が必要。例えば仕事の区切りに体操や散歩をするなど、体を動かすと気がまぎれやすく、禁煙もより現実的に。

Q2, Q8, Q14
の合計点数
[点]

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無価値感を断ち切ること。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とするとうまいでしょう。

Q6, Q11, Q21
の合計点数
[点]

E 「思い込み」喫煙
喫煙は気分を高め仕事の能率を上げると思い込んでいるタイプ。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、タバコを吸うきっかけとなるコーヒーやアルコールをできるだけ吸わぬことが大切。吸いたくなくなったら、水を飲んだり、深呼吸して、吸うのをやめよう。

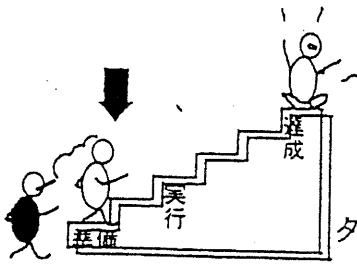
Q7, Q12, Q15
の合計点数
[点]

F 「耽溺的」喫煙
眠っている時以外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。

Q10, Q16, Q18
の合計点数
[点]

G 「中毒的」喫煙
間を置かず次から次とタバコに火をつける典型的なチェーンズモーカ一のタイプ。病気になるまで吸い続けるか、ここで禁煙するか、あんなに決心が強い。決心したら自信を失ってはいけない。禁煙症状も数日で必ず乗り越えられる。辛くても決まれば乗り越えられる。

Q1, Q8, Q13
の合計点数
[点]



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。

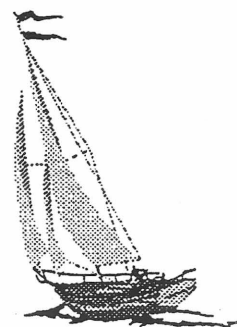
重み 0 1 2 3 4 5kg	
全くあてはまらない 最もよくあてはまる	
<p>タバコのプラス効果</p> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> 気分が落ちつく</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> 考えがまとまる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> 話の間がもてる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> ストレス解消になる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> やる気がでる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> 太りにくい</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> その他 ()</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">合計 kg</div>	<p>タバコのマイナス効果</p> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> たばこにしばられた人生を送る</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> 種々の病気にかかりやすくなる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> せきやたんがよく出たり、息切れがしやすい</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> 歯が黄色くなったり、息や衣服がくさくなる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> こづかいが減る</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> まわりの人に迷惑になる</div> <div style="margin-bottom: 5px;">kg <input type="text"/> その他 ()</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">合計 kg</div>

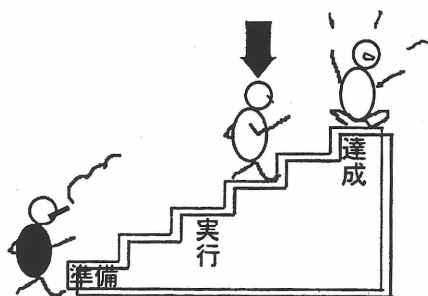
禁煙に向けてのヒント！

- 📖 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見つける（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





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「何の苦労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%

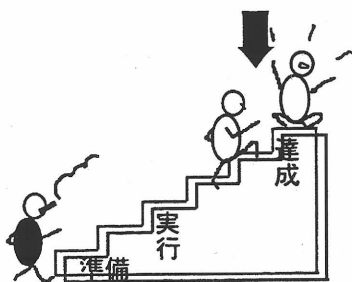
7. 車を運転しているとき

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

こう自分に

良くなる。」

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 :

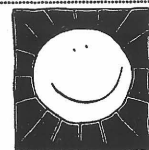
こんな時は :

こうする

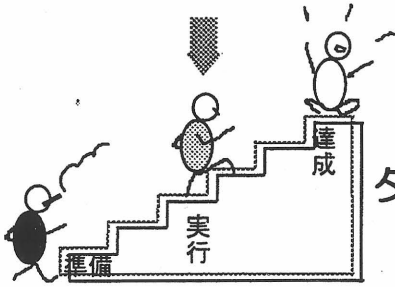
こんな時は

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。

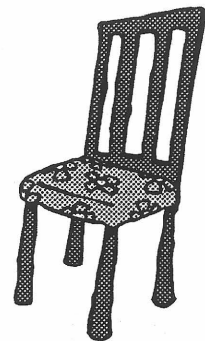
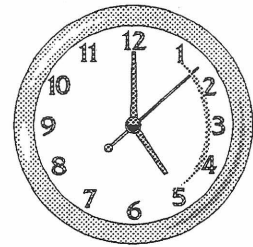


タバコが吸いたくなったら2

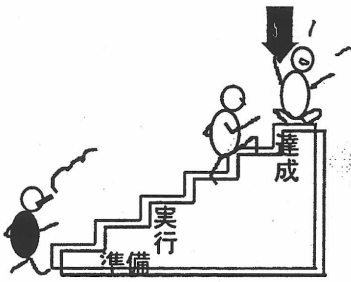
この中で、あなたの役に立つと思うものの口を鉛筆で塗りつぶしてみましょう。

ずっと使える対処法

- 吸いたい気分になる度に腕時計を見る。(吸いたい気分は高々2、3分しか続かないことがわかる)
- 音楽を聴く。
- 散歩や軽い体操を試してみる。
- 昆布や歯磨きガムをかむ。
- 空腹感には、でんぷんの多い食品(ごはん、パン等)をよくかんで食べる。
- 食後、早めに席を立つ。
- 歯を磨く。
- うたたねをする。
- 夜は、早く寝る。
- シャワーを浴びたり、風呂に入ってさっぱりする。
- 引き出し等の整理をする。
- ストローをタバコの長さに切って、それを口にくわえて空気を吸う。
- 6ヶ月間タバコを吸わないとしたら、その分で浮いたお金で何が買える(できる)か書き出す。
- タバコを吸うこと以外にあなたがとてもやりたい事をいくつか思い浮かべる。タバコの誘惑にかられた時にその中の1つを実行に移す。



を塗りつぶし終わったら、イライラが落ち着くまで目に付くところに貼りましょう。



もし、タバコを吸ってしまったら…

—決してあきらめないで下さい。—

- ◆ もしあなたが、禁煙中にタバコを吸ってしまったとしても、禁煙することを決してあきらめないで下さい。禁煙成功者の多くは、成功までに平均3～4回の失敗を経験しているそうです。
- ◆ タバコを吸ってしまったのは、あなたが失敗したのではなく「あなたの立てた計画が失敗」だけなのです。失敗の経験から何を学ぶかが大切です。

さあ！再チャレンジ！！

1. 直ちに吸うのをやめる。
2. あなたがその時持っている全てのタバコを取り除く。
3. タバコをやめようと決心した理由を3つ書き出す。

--	--	--

4. タバコをまた吸い続けようと思う理由を3つ書き出す。

--	--	--

*あなたの決心は？

(どちらかにチェック)

タバコを吸うのはやめる



もう一度タバコを吸い続ける

III. 研究成果の刊行に関する一覧表

雑誌

1. Hamajima N, Matsuo K. Subtle instruction to quit smoking may be efficacious for certain smokers. *Asian Pacific J Cancer Prev* 1: 257-258, 2000.

IV. 研究成果の刊行物・別刷

20000872

以降は雑誌/図書等に掲載された論文となりますので、
P.45の「研究成果の刊行に関する一覧表」をご参照ください。

