

<禁煙に踏み出せなかった場合、再喫煙した場合の対応>

フォローアップで注意すべきことは、禁煙に踏み切れなかった場合や再喫煙した場合の対応です。禁煙に踏み切れなかった場合は、その理由を聞き出し、話し合しましょう。できれば再度禁煙開始日を設定して禁煙に踏み出せるよう支援しましょう。禁煙の自信が低い喫煙者には、禁煙治療を勧めましょう。

一旦禁煙したが再び吸い始めた喫煙者に対しては、再喫煙のきっかけや禁煙の問題点を明らかにし、再チャレンジを勧めるようにしましょう。喫煙を再開したこと自体を問題にしてくじけたり、自己嫌悪に陥ったりする場合があります。禁煙した人が再喫煙することはよくあること、もう一度チャレンジする気持ちが重要であることを伝えましょう。

※ 禁煙支援の具体例

ケース I の鈴木さんの場合－禁煙治療編

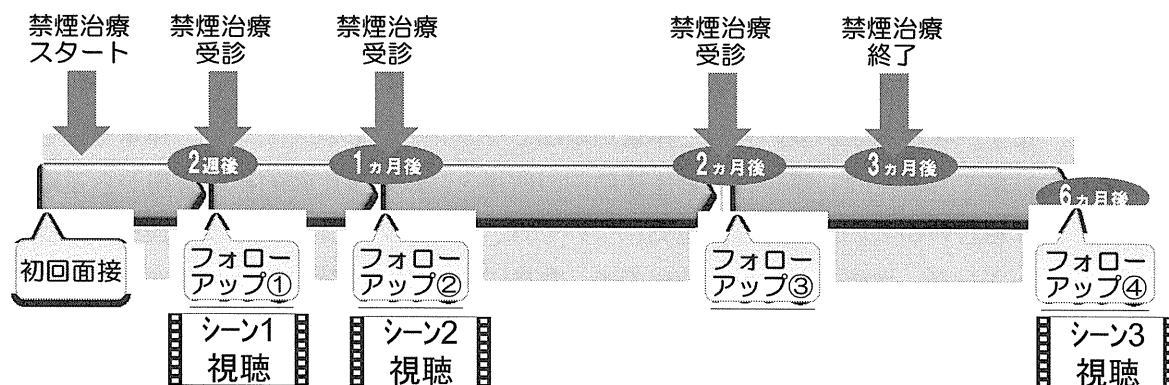


禁煙実行・継続の支援 (Cessation support) －フォローアップ

初回の面接で禁煙開始日を設定した喫煙者に対してのフォローアップの方法をケース I の鈴木さんを例に学習します。

鈴木さんは、初回の個別面接で勧められた禁煙治療を利用し、飲み薬のバレニクリンを使って禁煙することになりました。ここでは 2 週間後 (シーン 1)、1 カ月後 (シーン 2)、6 カ月後 (シーン 3) のフォローアップの内容を紹介します。

<鈴木さんに対する初回面接後の電話によるフォローアップ－禁煙治療編>



2 週間後のフォローアップ(シーン 1)

ここでの支援のポイントは、鈴木さんが禁煙できていることを確認し、ひとまず禁煙できたことをほめることです。鈴木さんが用いた禁煙の方法についても聞き出し、今後のフォローアップを行ううえで必要な情報を得ておきます。

【動画9】 ケース I - 治療編 「禁煙実行・継続の支援-2週間後」

| | |
|-----|--|
| 保健師 | 鈴木さん、こんにちは。健診センターの保健師の佐藤です。今、4, 5分ほどお電話よろしいです？ |
| 喫煙者 | ええ、構いませんよ。 |
| 保健師 | <u>たばこの方は、いかがですか？禁煙治療は受けられましたか？</u> ＜喫煙状況とその後の経過の確認＞ |
| 喫煙者 | ええ、ちょうど面接した週の土曜日に近所のクリニックで受けました。お陰様で、薬がよくきいて、今も禁煙しています。 |
| 保健師 | それは本当によかったです。 <u>禁煙の薬は、貼り薬ですか。それとも飲み薬ですか。</u> ＜禁煙方法の確認＞ |
| 喫煙者 | 飲み薬を使っています。禁煙して1週間経ちましたが、こんなに楽に禁煙ができるなんて自分でも思ってもみませんでした。もちろんたばこは、まだ吸いたいですけどね。 |
| 保健師 | <u>吸いたい気持ちはあるけれど、上手に禁煙を続けていらっしゃるのとはとてもすごいことだと思いますよ。よく頑張っていると思いますね。</u> ＜禁煙に対する賞賛＞ 禁煙治療は、5回とも最後まで受けられた方のほうが禁煙成功率が高いといわれています。きちんと最後まで治療を続けて下さいね。 私も最後まで応援させていただきます。 |
| 喫煙者 | ありがとうございます。周囲はどうせ長続きしないだろうと思っているみたいですが、このまま禁煙を続けて驚かせてやろうと思っています。 |
| 保健師 | そうですね。ぜひ、周囲の方をびっくりさせてやりましょう。 <u>何か禁煙を続けるにあたって心配なことや困っていることはありますか。</u> |

<禁煙継続のための問題解決カウンセリング>

- 喫煙者 いえ、特にありません。禁煙治療を受けているクリニックでも看護師さんからいろいろアドバイスを受けていますので、大丈夫だと思います。ありがとうございます。
- 保健師 それは、よかったです。安心しました。
次回のお電話は、2週間後になります。禁煙を続けて下さいね。応援しています。

1ヵ月後のフォローアップ(シーン2)

ここでの支援のポイントは、禁煙が安定してきたことを確認し、禁煙が継続できていることをほめることです。また、禁煙して食事がおいしくて体重が増えたという鈴木さんに対して、体重コントロールの方法を話し合います。

【動画10】 ケースⅠ－治療編「禁煙実行・継続の支援－1ヵ月後」

- 保健師 鈴木さん、こんにちは。健診センターの保健師の佐藤です。今、4、5分ほどお電話よろしいですか？
- 喫煙者 はい、大丈夫です。
- 保健師 その後たばこの方はいかがですか。<喫煙状況とその後の経過の確認>
- 喫煙者 禁煙していますよ。薬も飲んでますし、最近हतばこを吸っていたことを忘れてそうになっている自分に驚いていますよ。
- 保健師 それはすごい進歩ですね。たばこを吸わない生活になれてこられた証拠ですね。
<禁煙に対する賞賛>
- 喫煙者 ええ、自分でもびっくりしています。最近は、たばこの煙がくさくて、喫煙者の側に近寄らないようにしています。以前は自分もこんな嫌な臭いをさせていたのかと思うとぞっとしますね。
- 保健師 禁煙ができて安定している証拠ですね。本当によかったですね。

| | |
|-----|---|
| 喫煙者 | ええ、ただ禁煙できたのはとても嬉しいのですが、禁煙してから、食事がとてもおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまうのです。禁煙前に比べると 2kg 増えてしまいました。 |
| 保健師 | <u>禁煙後の体重が増加しやすいのは禁断症状として食欲が増すためと、ニコチンの作用がなくなって基礎代謝が低下するためといわれています。</u> <禁煙後の体重増加の理由の説明> |
| 喫煙者 | 確かに禁煙前に比べると食事の量が増えていると思います。最近、お酒の量も増えてしまって、それも体重が増えている原因かもしれません。 |
| 保健師 | なるほど、心当たりはおありなのですね。 <u>鈴木さん、体重をあまり増やさないためにできそうなことは、何かありませんか。</u> <禁煙継続のための問題解決カウンセリング> |
| 喫煙者 | 食べる量を減らすようにします。 |
| 保健師 | 何をどのくらい減らせそうですか。 |
| 喫煙者 | ご飯とおかずの量が以前より、かなり増えてしまっているの、それを前と同じぐらいになるように気をつけます。 |
| 保健師 | いいですね。 <u>それでも体重が増えてくるようなら、肉類や油料理などの高エネルギーのメニューを減らしたり、お酒の量を減らしたりするのもお勧めですよ。</u> <体重コントロールの方法のアドバイス> |
| 喫煙者 | お酒は、飲み出したら結構飲んでしまうので、なかなか減らすことは難しいですね。 |
| 保健師 | では、休肝日を作るのはどうですか。1週間に1回でもお酒を飲まない日を作ってみませんか。翌朝の目覚めもさわやかで、気持ちよく1日をスタートできますよ。 |
| 喫煙者 | 休肝日は考えたことがありませんでした。できるかどうか自信はありませんが、少し考えてみます。 |

| | |
|-----|--|
| 保健師 | 今日は、体重のことをたくさんお話しましたが、 <u>鈴木さんが禁煙された効果は少しぐらいの体重増加では比べられないくらい健康改善効果の大きなものです。</u> <体重増加のリスクと比較した禁煙によるメリットの説明> 禁煙は、これからも続けながら、体重が増えないように取り組んでみてください。これからも鈴木さんの禁煙を応援していますね。 |
| 喫煙者 | ありがとうございます。禁煙は絶対続けようと思いますので、よろしくお願ひします。 |
| 保健師 | じゃ、次回は1ヵ月後にまたお電話させていただきます。 |

6ヵ月後のフォローアップ(シーン3)

ここでの支援のポイントは、これまでの禁煙のチャレンジを振り返り、禁煙を達成できた喜びや実感している禁煙の効果を確認することです。そして、今後も禁煙を続けるにあたって問題がないか確認した上で、鈴木さんに励ましのメッセージを伝えてフォローアップを終わります。

【動画11】 ケースⅠー治療編「禁煙実行・継続の支援ー6ヵ月後」

| | |
|-----|--|
| 保健師 | 鈴木さん、こんにちは。ご無沙汰しております。保健師の佐藤です。 |
| 喫煙者 | ああ、おひさしぶりです。 |
| 保健師 | 今、電話で4,5分ほどお時間大丈夫ですか？ |
| 喫煙者 | ええ、大丈夫ですよ。 |
| 保健師 | <u>その後たばこの方はいかがですか。</u> <喫煙状況とその後の経過の確認> |
| 喫煙者 | もちろん、禁煙を続けていますよ。最近ではたばこを思い出すことがほとんどありませんよ。 |
| 保健師 | <u>それはよかったですね。禁煙をして6ヵ月、本当によく続けられましたね。</u> <禁煙に対する賞賛> |
| 喫煙者 | 禁煙治療のおかげで、とても楽に禁煙できました。ありがとうございました。吸 |

| | |
|-----|---|
| | <p>いたい時は正直何度もありましたが、吸わずに我慢することができました。今は、とても快適に生活できています。</p> |
| 保健師 | <p>それは本当によかったですね。治療の効果も大きかったと思いますが、<u>一番は鈴木さんの頑張りだと思いますよ。吸いたい気持ちを抑えて、吸わずに頑張って禁煙を続けてこられたことが今回の成功につながったんだと思いますよ。<禁煙に対する賞賛></u></p> |
| 喫煙者 | <p>ありがとうございます。禁煙して半年もたつと家族も周囲も禁煙していることが当たり前になってしまって、ほめられることもなくなって、自分では少しさみしいなと思っていたところだったんです。今、保健師さんにそう言われると、確かに自分でよく頑張ったと自分のことをほめてあげたいと思います。</p> |
| 保健師 | <p>そうですよ。鈴木さんの頑張りも、一番鈴木さんがご存知だと思います。禁煙できたことを自分でも誇りに思って胸を張って下さいね。<u>禁煙して快適だとおっしゃっていましたが、今後禁煙を続けていく上で、心配なことはありますか？<禁煙継続のための問題解決カウンセリング></u></p> |
| 喫煙者 | <p>禁煙はこれからも続けていくつもりです。体重もいろいろアドバイスいただき、なんとか3kgの増加にとどめることができました。今後は、メタボから脱出するために減量に取り組もうと思っています。</p> |
| 保健師 | <p>素晴らしい意気込みですね。体重については、禁煙で学んだことを生かして頑張ってみてください。また来年の健診で禁煙している鈴木さんの顔を拝見するのをとても楽しみにしています。</p> |
| 喫煙者 | <p>ええ、禁煙して始めたウォーキングは、今も続けています。半年前とは考えられないくらい健康的な生活になりましたよ。</p> |
| 保健師 | <p><u>よかったですね。禁煙に成功したおかげですね。これからも禁煙を続けて下さいね。応援していますね。<今後の禁煙継続にむけてのメッセージ></u></p> |
| 喫煙者 | <p>ありがとうございます。</p> |

※ 禁煙支援の具体例

ケース I の鈴木さんの場合－OTC 薬編

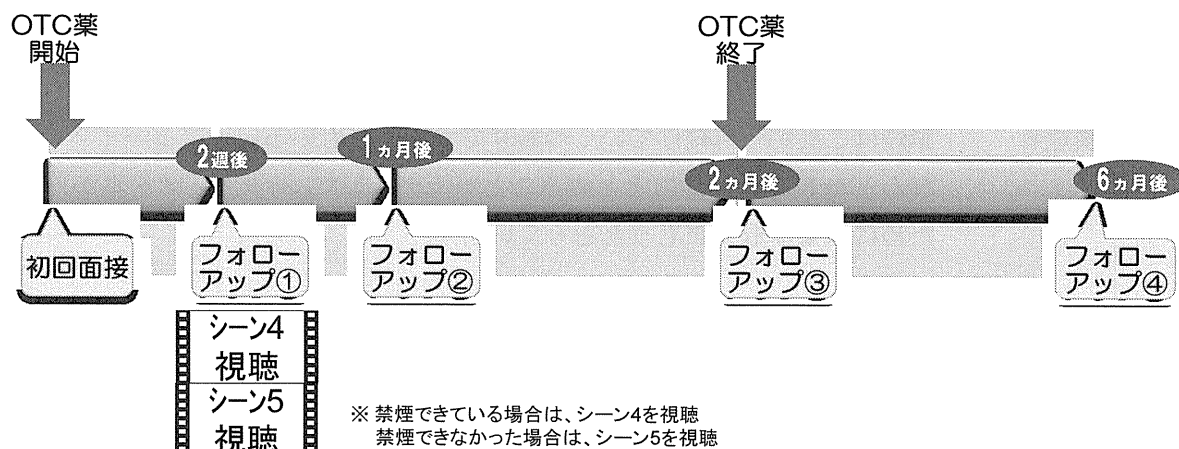


禁煙実行・継続の支援（Cessation support）－フォローアップ

ケース I の鈴木さんが、禁煙治療を受けずに OTC 薬のニコチンパッチを使って禁煙した場合のフォローアップの方法について、学習します。

鈴木さんは、初回面接で禁煙治療を勧められましたが、結局医療機関を受診せず、薬局でニコチンパッチを買って禁煙に踏み切りました。ここでは、2週間後のフォローアップの内容を紹介します。OTC 薬であるニコチンパッチを使ってうまく禁煙できた場合（シーン 4）と、残念ながらうまく禁煙できなかった場合（シーン 5）のそれぞれの支援方法を学習します。

<鈴木さんに対する初回面接後の電話によるフォローアップ－OTC 薬編>



2週間後のフォローアップ－禁煙できている場合（シーン 4）

ここでの支援のポイントは、予定していた禁煙治療を利用せずに、OTC 薬のニコチンパッチを使って禁煙した鈴木さんの経過の確認です。OTC 薬を使ったにもかかわらず、離脱症状を十分抑えきれなかった理由を説明し、今後も禁煙を維持できるよう支援します。

【動画12】 ケース I － OTC 薬編 「禁煙実行・継続の支援－2週間後」（禁煙できている場合）

| | |
|-----|--|
| 保健師 | 鈴木さん、こんにちは。健診センターの保健師の佐藤です。今、4、5分ほどお電話よろしいですか？ |
| 喫煙者 | ええ、構いませんよ。 |
| 保健師 | <u>その後たばこの方はいかがですか。〈喫煙状況とその後の経過の確認〉</u> |
| 喫煙者 | ええ、禁煙できていますよ。かなりたばこが吸いたくてつらかったのですが、ちょうどひどい風邪を引いていて、熱もあったのでたばこが吸えなかったのがよかったのかもしれない。 |
| 保健師 | <u>禁煙されているんですね。よく頑張りましたねえ。〈禁煙に対する賞賛〉</u> <u>どんな方法で禁煙されたのですか。何か薬は使われましたか？</u> 〈禁煙方法の確認〉 |
| 喫煙者 | 禁煙治療を受けに行くつもりだったんですが、仕事が忙しくて行けそうになかったのでもまずは薬局でニコチンパッチを買って禁煙してみました。実は、ニコチンパッチを使ってもかなりたばこが吸いたくてつらかったですね。特に最初の3日間がしんどかったです。 |
| 保健師 | 薬局のニコチンパッチが使われたんですね。鈴木さんの場合は1日30本のヘビースモーカーですから、薬局のニコチンパッチではニコチンの補給量が足りなかったと思いますよ。だからニコチンパッチを貼っていても、吸いたくてつらかったのだと思います。大変でしたね。 |
| 喫煙者 | 最初は、とにかく吸いたかったですね。でも、ちょうどひどい風邪をひいて、体調が悪かったのでたばこを実際に吸うことはありませんでした。今となってみれば、吸わずにすんでよかったです。本当に。 |
| 保健師 | そうですか。今は、たばこを吸いたい気持ちはどうですか？ 最初の頃と比べると少しは楽になりましたか。 |
| 喫煙者 | ええ、随分楽になりました。たばこを吸いたいと思うことは1日に何度もあるのですが、それほど強い気持ちではありません。 |
| 保健師 | だんだん禁煙も落ち着いてくると思いますので、このまま頑張ってください |

| | |
|-----|--|
| | ね。 <u>何か困っていることや不安なことはありませんか。</u> <禁煙継続のための問題解決 カウンセリング> |
| 喫煙者 | 今日で禁煙が2週間続いたので、そろそろニコチンパッチを中止してもいいでしょう か。折角たばこをやめたので、ニコチンの薬も早くやめたほうがいいかと思 っているんですけど。 |
| 保健師 | ニコチンパッチを早く中止してしまうと、喫煙に逆戻りをしたり、体重が大幅に 増加しやすくなります。副作用の問題がなければ、予定通り残りの6週間もきち んと使われたほうがいいと思いますよ。 |
| 喫煙者 | そうなんですか。わかりました。最後まできちんと使うようにします。 |
| 保健師 | <u>また、2週間後にお電話をさせていただきます。</u> <次回フォローアップの確認> このままニコチンパッチを上手に使って禁煙を継続して下さいね。 |
| 喫煙者 | ありがとうございました。 |

2週間後のフォローアップー禁煙できなかった場合（シーン5）

前述の鈴木さんの事例で、OTC薬のニコチンパッチを使って禁煙したが、うまく禁煙がで
きなかつた場合のフォローアップの方法について紹介します。

ここでの支援のポイントは、鈴木さんが1日30本のヘビースモーカーであるため、OTC
薬のニコチンパッチではニコチンの補給量が足りなかつたこと、そのため、離脱症状を十
分に抑えられず禁煙が続かなかつたことを理解してもらうことです。その解決策として、
禁煙治療のために医療機関の受診を勧めます。鈴木さんが禁煙治療を利用して、もう一度
禁煙にチャレンジする気持ちになれるよう支援します。

【動画13】 ケースIーOTC薬編「禁煙実行・継続の支援ー2週間後」（禁煙できなかった場合）

| | |
|-----|---|
| 保健師 | 鈴木さん、こんにちは。健診センターの保健師の佐藤です。今、4、5分ほどお 電話よろしいです？ |
| 喫煙者 | ええ、構いませんよ。 |

| | |
|-----|---|
| 保健師 | <u>その後たばこの方はどうですか。〈喫煙状況とその後の経過の確認〉</u> |
| 喫煙者 | 薬局でニコチンパッチを2週間分買って、すぐに貼ってみたのですが、薬を貼っていてもたばこが吸いたくて、吸いたくて、結局、禁煙は半日しかできませんでした。 |
| 保健師 | そうでしたか。それも無理はありません。 <u>鈴木さんの場合1日30本吸われていましたから、薬局のニコチンパッチに高用量のものがないので、十分に禁断症状が抑えられなかったのだと思いますよ。</u> 先日ご紹介した禁煙治療では、薬局のパッチよりもう一回り大きなサイズの薬が使えますから、今と違ってかなり禁断症状が抑えられると思いますよ。今も、ニコチンパッチを使われているのですか。 〈禁煙が続かなかった理由の説明〉 |
| 喫煙者 | ニコチンパッチを使ったのは、最初の3日間だけで今は使っていません。パッチを貼りながら、たばこを吸ってはいけないと薬には書いてありましたので、使っていません。たばこの本数だけでも減らそうと思って、今は1日20本くらいしか吸わないようにしています。 |
| 保健師 | 1日20本にしていらっしゃるんですね。 <u>今もたばこを吸われているのでしたら、医療機関で禁煙治療を受けてみられたらどうですか。〈禁煙治療の勧め〉</u> |
| 喫煙者 | 受けたいのはやまやまですが、なかなか平日に仕事を抜けて、病院に行くことができなくて。 |
| 保健師 | 診療所でしたら、夜間や土日も禁煙外来をやっているところがありますので、それを利用されたいかがですか。そうですね。土曜日なら受診しやすいのではないですか。前回お渡しした医療機関のリストはまだお手元にありますか？ |
| 喫煙者 | ええ、持っています。まずは、受診するクリニックを決めて、早速受診するようにします。ありがとうございました。 |
| 保健師 | <u>また2週間後にお電話させていただきます。〈次回フォローアップの確認〉</u> 受診にあたってわからないことがあればおっしゃって下さい。 |

4. 短時間の禁煙アドバイスーお役立ちセリフ集

(1) 母子保健

1) 4ヵ月健診

①4ヵ月健診に来た母親。母乳栄養。3歳の子どもがおり、小児喘息。

1日の喫煙本数20本。タバコを直ちにやめたいと思っている。妊娠中は禁煙していたが、出産直後に再喫煙。禁煙の自信は低い。

重要性を高めるアドバイス

妊娠中は禁煙をがんばっていたのですね。タバコを吸うお母さんの母乳には、ニコチンなどのタバコの有害成分が出てくるのがわかっています。また、赤ちゃんが直接タバコの煙を吸う影響はとても大きくて、中耳炎や気管支炎をはじめ命に直接かかわる乳幼児突然死症候群にもなりやすくなります。外で吸っても受動喫煙はあります。禁煙はお子さん方とご自分への愛のプレゼントです。上のお子さんの喘息もよくなる可能性がありますよ。

禁煙のための効果的な解決策の提案

妊娠中に禁煙できていたことを思い出して、タバコ・ライター・灰皿などの喫煙用品を処分して、もう一度挑戦してみませんか？禁煙外来を受診して、吸いたくなかった時の対処方法や生活パターンの見直し、吸いたくなる環境を変える方法などを相談するのが最もよい方法です。あなたならできますよ。

《解説》

授乳中の母親に、タバコの有害成分が母乳へ移行して児に悪影響を与えるということだけを強調すると、禁煙できなかった場合に授乳をやめてしまうことがあります。むしろ乳幼児にとって母親による受動喫煙の影響がとても大きいこともしっかり伝えましょう。授乳中はニコチンパッチやニコチンガムは禁忌で、飲み薬のバレニクリンの安全性も確認されていません。この方は喫煙ステージが準備期ですが自信が低いので、妊娠中の禁煙成功体験を思い出してもらって自信を高め、禁煙外来を受診して支援を受けると禁煙成功率が高まることを知らせましょう。健康問題の専門家からの「あなたならできますよ！」という言語的説得も自信を高めるのに有用です。

②4ヵ月健診に来た母親。出産直後のみ母乳栄養、その後人工乳。他に子どもなし。

1日の喫煙本数15本。禁煙することに関心がない。妊娠中は禁煙していたが、出産直後に再喫煙。禁煙の自信は低い。

重要性を高めるアドバイス

妊娠中は禁煙をがんばっていたのですね。妊娠中のタバコが赤ちゃんによくないことを知っておられたからですよ。母乳をやめたのは何か理由がありましたか？お母さんのタバコは、赤ちゃんにどのような影響があるか知っていますか？かぜ・気管支炎・肺炎・喘息などはもちろん、くり返す中耳炎やアトピー性皮膚炎の悪化、赤ちゃんの突然死の危険が高まることもわかっています。赤ちゃんの目の前で吸わなければ大丈夫と思っていないですか？実は外で吸っても、タバコの有害成分は吐き出す息の中に十数分間出てくることがわかっています。初めての育児や家事のストレスで大変だと思いますが、タバコを吸うと「ニコチン切れ」でイライラするという余分なストレスまで抱えることになるのですよ。

禁煙のための効果的な解決策の提案

赤ちゃんと自分のためにやめたいと思った時には禁煙外来を受診するのがお勧めです。タバコを吸う生活から抜け出すための手助けが受けられますよ。

《解説》

この方は喫煙ステージが前熟考期の中でも無関心期なので、受動喫煙の赤ちゃんへの影響を正しく知ってもらい、禁煙への関心を引き出すことが重要です。たとえ屋外で吸っても、受動喫煙問題が解決できないことを知らせることは効果的です。ニコチン離脱症状が喫煙者のストレスの本体であることへの理解が進めば、関心が一気に高まる可能性があります。

2) 1歳6ヵ月児健診

③1歳6ヵ月児健診に来た母親。6歳の子供がいる。

妊娠中も1日5本程度の喫煙を続け、現在15本。禁煙することに関心がない。夫も喫煙者。

重要性を高めるアドバイス

お子さんと外出すると、禁煙の場所が増えているのに気がつくことはありませんか？特に子どもは受動喫煙の影響を強く受けやすいことがわかっているので、子どもが利用する場所はほとんど禁煙になってきましたね。一方タバコを吸い続けると、年齢不相応にシワやシミが増え、早く老けてしまいます。タバコ代が高くなってきていますが、このまま吸い続けると今後どのくらいタバコでお金を使ってしまうことになるか計算してみませんか？

禁煙のための効果的な解決策の提案

禁煙したいと思った時には禁煙外来がお勧めです。5回きちんと通院すると、3ヵ月で7割くらいの方が禁煙に成功されています。夫婦で受診されると効果的です。

《解説》

喫煙ステージが前熟考期の中でも無関心期の母親には、社会における禁煙推進の状況を再確認してもらい、子どもへの受動喫煙の危険性を再認識してもらいましょう。すぐに禁煙を勧めるよりも、本人がより関心を持っている皮膚の老化や経済的な支出にタバコの影響を結びつけるほうが受け入れてもらいやすいと思われます。支援者側はあきらめずに禁煙の重要性を伝え続けていく姿勢が大切です。配偶者にも同時に禁煙治療を受けるよう勧めましょう。

④1歳6ヵ月児健診に来た母親。

1日の喫煙本数10本。タバコを6ヵ月以内にやめたいと思っている。妊娠をきっかけに夫婦で禁煙したが、断乳とともに再喫煙。夫は禁煙を継続している。禁煙する自信は低い。

重要性を高めるアドバイス

断乳するまで禁煙をよくがんばっていましたがね。しかしお母さんが喫煙を続けていると、受動喫煙によるお子さんの将来への影響が心配です。低身長や知能低下、がん、キレやすい子になったり暴力や犯罪を起こしやすくなったりするという報告もあるのですよ。また、母親が喫煙者だと子供も将来喫煙者になりやすくなります。

禁煙のための効果的な解決策の提案

自分だけで禁煙に取り組むよりも、禁煙外来でお薬とカウンセリングの両方で禁煙するほうが、楽で失敗が少ないのですよ。ご主人は禁煙を続けているのですね。ご主人にも協力してもらってもう一度禁煙に挑戦してみませんか。

《解説》

禁煙経験がある喫煙ステージが熟考期の方です。この方は、禁煙の重要性はある程度理解できていると思われます。子どもに将来起こりうる受動喫煙による健康影響について情報提供することが、さらに禁煙する動機を高めると期待されます。スムーズに禁煙に導くには禁煙外来受診へのハードルをできるだけ下げることが大切です。禁煙継続中の夫の協力を得ることができれば、禁煙成功の可能性が高まります。

(2) 健康診査

1) 特定健診・特定保健指導

⑤特定保健指導にきた男性。メタボリックシンドロームに該当。

1日の喫煙本数20本。タバコを6ヵ月以内にやめたいと思っているが、体重増加が心配で踏み切れない。禁煙経験なし、自信は低い。

重要性を高めるアドバイス

〇〇さんは、今回の健診でメタボリックシンドロームに該当しています。メタボリックシンドロームになっている人がタバコを吸うと、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが増大するといわれています。びっくりされるかもしれませんが、実はタバコはメタボの原因にもなるのです。

ですから、今の時点で禁煙を開始することは、〇〇さんの健康にとって非常に重要なことですよ。

禁煙のための効果的な解決策の提案

体重増加が気になって禁煙に踏み切れないようですね。禁煙すると確かに体重増加がみられますが、その後にきちんと体重コントロールを行うことで、体重増加を抑制することができます。禁煙のお薬を使うのも効果があります。体重のことも一緒に相談に乗りますから、まずは禁煙を始めてみませんか？

《解説》

喫煙ステージが熟考期にあり、禁煙したいと思いながら、禁煙後の体重増加が心配で禁煙に踏み出せないでいる喫煙者です。そこで、本人が心配している禁煙後の体重増加とその対処法についてアドバイスをして禁煙に踏み出せるよう支援します。メタボリックシンドロームの対象者に対して禁煙支援を行うことは、体重増加の観点から逆効果ではないかという訴えが多くあります。しかし、喫煙しているとメタボリックシンドロームになりやすく、またメタボリックシンドロームに喫煙が重なると、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが特に増加することから、禁煙支援の必要性は高いといえます。禁煙のメリットは体重増加のデメリットをはるかに上回ること、禁煙補助剤を使ったり、禁煙安定後に体重コントロールを行うことで体重をあまり増やさずに禁煙できることを伝え、自信の強化を行いましょ。

⑥特定健診(地域で集団検診として実施)を受けにきた男性。肥満、メタボリックシンドロームとも該当しない。健診結果も問題ない。1日の喫煙本数20本。禁煙することに関心がない。禁煙経験なし。

重要性を高めるアドバイス

現在は、一般的な健康状態に問題がないようですね。素晴らしいことだと思います。今の健康状態を、20年後も30年後も継続できるためにも、ぜひ禁煙されることをお勧めします。病気のない今だからこそ、チャンスですよ。

禁煙のための効果的な解決策の提案

実は喫煙はニコチン依存症という病気とされています。だから保険がきいて医療機関で飲み薬のバレニクリンや貼り薬を使って楽にやめることができます。〇〇さんは、今は禁煙するつもりはないようですが、今後禁煙をしたくなった時のために覚えておいてくださいね。

《解説》

健康問題がない対象者に対して重要性を高めるアドバイスを行う場合、まず健康な状態であることをほめた上で、今後も健康を維持するために禁煙が必要であることを伝えるのがよいと思います。この対象者の喫煙ステージは前熟考期の中でも無関心期であり、禁煙の解決策として具体的な禁煙方法を一方的に情報提供すると抵抗感情が生まれるため、効果的ではありません。今後のための役立つ情報提供と前置きした上で伝えましょう。

2) 定期検診

⑦職場の定期健診にきた男性。血圧が高く、治療中。

1日の喫煙本数20本。タバコを直ちにやめたいと思っている。主治医も禁煙を勧めている。

重要性を高めるアドバイス

高血圧で治療を受けておられるんですね。血圧のコントロールに加えて禁煙することで、脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気にかかるリスクを下げることができますよ。禁煙したいと思っている今がチャンスです。先生にも勧められているのであれば、とりあえず一歩踏み出してみましょ。う。

禁煙のための効果的な解決策の提案

禁煙するにはお薬を使ったほうが楽です。〇〇さんは、1日20本タバコを吸っていますから、薬局で売っているニコチンパッチやニコチンガムより、禁煙外来で処方される飲み薬のバレニクリンや大きいサイズのニコチンパッチがお勧めです。保険の使える禁煙外来だと経済的負担も少なく、指導もしてもらえますから禁煙により成功しやすくなります。主治医の先生が禁煙外来をやっておられるのであれば、高血圧と一緒に治療してもらえるといいですね。

《解説》

喫煙ステージが準備期の対象者に対しては、禁煙の重要性を伝えた上で、具体的な禁煙方法についての情報提供やアドバイスが必要です。吸いたい気持ちの対処法なども必要ですが、この対象者のように、ある程度喫煙本数のある方に対しては、禁煙補助剤を用いた禁煙方法を勧めましょう。この方は、高血圧で治療中なので医療機関での禁煙治療を勧め、まず主治医と相談してもらうように伝えるのがよいでしょう。

⑧職場の定期健診にきた 30 歳代男性。健診結果は特に問題なし。

1日の喫煙本数20本。禁煙することに関心はないが、職場の禁煙化が進んでいる。

重要性を高めるアドバイス

今はまだお若いですし、検査値に問題もないので、禁煙の重要性はわかりにくいかもしれませんね。でも、職場の禁煙化も進んでいるようですし、肩身も狭くなってきますよね。周りにも禁煙した人が出てきていませんか？禁煙したら、喫煙する場所を探したり、タバコを吸わない人に気を遣ったりすることもなくなります。そういったことから、禁煙をお勧めします。

禁煙のための効果的な解決策の提案

今は禁煙する気がないようです。禁煙するためのお薬や禁煙が楽にできる方法、禁煙後の体重増加の対策やストレス対処の方法など、私たちは禁煙に役立つ様々なサポートを提供することができます。サポートが必要な時には、いつでも相談できる相手がいるということを忘れないでください。

《解説》

この対象者は 30 歳代と若く、健康上の問題は特にないようです。重要性を高めるアドバイスは、個別性を踏まえて職場の禁煙化から行うとよいでしょう。この対象者の喫煙ステージは前熟考期の中でも無関心期であることから、禁煙したいと思った時の情報提供にとどめましょう。自分たちがどのようなサポートを提供できるか、あらかじめ伝えておくのが効果的です。

(3) がん検診

1) 肺がん検診

⑨肺がん検診にきた高齢者。咳が気になる。

1日の喫煙本数20本。禁煙に関心はあるが、6ヵ月以内にやめようと思っていない。今さらやめてもむだだと思っている。禁煙経験数回。自信は低い。

重要性を高めるアドバイス

咳が気になって検診に来られたのですね。禁煙すると咳や痰は1ヵ月程度で軽くなることが多いですよ。何度か禁煙に挑戦されてがんばっておられますね。何歳で禁煙しても効果はあります。プラスです。呼吸が楽になり、より健康的な生活が送れるようになり、認知症や寝たきりになりにくくなりますよ。

禁煙のための効果的な解決策の提案

「禁煙は無理」と思い込んでいませんか？禁煙に成功された方の多くは数回の挑戦を経験されています。今回は禁煙外来を受診して、一生涯の禁煙を目指しませんか？お薬と専門家のカウンセリングで、タバコなしでもやっていける自信を持てるようになりますよ。

《解説》

この対象者の喫煙ステージは前熟考期の中でも関心期です。禁煙に関心はあるものの、まだ準備性は十分高まっていないため、禁煙の重要性を高めることが大切です。高齢の方は、「今さら禁煙しても手遅れ」とか「そんなに長生きしなくても、ぽっくり死ねればいい」と言う方もおられ、対応に苦慮することがあります。喫煙を続けると認知症や寝たきりになりやすく、寝たきりの期間も長くなる場合が多いことを情報提供すると、禁煙する動機が高まることが期待されます。

⑩肺がん検診にきた男性。咳が気になるが、毎年肺がん検診を受けているので、大丈夫だと思っている。1日の喫煙本数20本。禁煙することに関心がない

重要性を高めるアドバイス

毎年肺がん検診を受けていて、からだに気をつけておられるのですね。検診で「がんの早期発見」をするのはもちろん大切ですが、がんになってしまってから治療を受けるのでは大変ですよ。

禁煙のための効果的な解決策の提案

肺がんの最大の原因がタバコであることはよく知られています。これほど肺がんを気にしておられるのであれば、早期発見だけでなく、最も効果的な肺がんの予防法である「禁煙」について考えてみませんか。今後禁煙したいと思われたら、禁煙外来の受診をお勧めします。あまり費用もかからずに、しかも楽により確実に禁煙できますよ。

《解説》

肺がんを気にしながら喫煙を続け、毎年肺がん検診を受けているという矛盾を拡大し、早期発見も大切だが、「禁煙」がより重要であることに気づいてもらいましょう。肺がんモデルやタールジャー（タールをビンに詰めたディスプレイ）などを使って、見たり触れたり実感してもらうことも動機を高めるのに有効です。喫煙のステージが前熟考期の中でも無関心期なので、禁煙したいと思った時のためにと前置きをした上で、禁煙外来の情報を一言だけ入れておくとよいでしょう。