

## 2) 胃・大腸がんのセット検診

⑪胃・大腸がんのセット検診にきた女性。毎年、各種検診を受診。健康を気にしている。1日の喫煙本数15本。タバコを6ヵ月以内にやめたいと思っている。自信は低い。

### 重要性を高めるアドバイス

健康に気をつけて、毎年きちんと検診を受けられているんですね。タバコは、肺がんだけでなく、胃がんや大腸がんの原因でもあることをご存知ですか？タバコの煙に含まれるタールは発がん物質ですから、喫煙を続けるのは自分の体で発がん実験を繰り返しているのと同じことなのですよ。

### 禁煙のための効果的な解決策の提案

禁煙は自力でやるよりお薬を使ったほうが楽です。お薬は薬局でお薬を買う方法と、禁煙外来で処方してもらう方法があります。禁煙する自信があまりない場合は、医師や看護師などからカウンセリングを受けられる禁煙外来のほうをお勧めします。一定の条件をみたせば保険が使えますので、治療費はタバコ代よりも安いのですよ。

### 《解説》

毎年がん検診を受けておられ、健康に対する関心が高く、喫煙ステージも熟考期まで高まっている方です。しかし、禁煙の自信が低いので、OTC薬を使うよりも、禁煙外来を受診して医療用の薬剤とカウンセリングによる禁煙治療を勧め、禁煙の自信を高めることが大切です。治療費があまり高くないという情報も動機を高めるのに有用です。

### 3) 子宮頸がん

⑫子宮頸がん検診にきた女性。受診のきっかけは友人の子宮頸がん。

1 日の喫煙本数 20 本。禁煙することに関心がない。子宮頸がんと喫煙の関連について知識なし。禁煙経験なし。

#### 重要性を高めるアドバイス

お友達ががんになったら、やはり心配ですよ。実はタバコを吸っていると、吸っていない人に比べて約2倍子宮頸がんになりやすいのです。禁煙するとその危険性は、禁煙の年数とともに、吸わない人に近いレベルまで下がりますよ。

#### 禁煙のための効果的な解決策の提案

今は禁煙に関心がないようですが、これまでに禁煙しようと思ったことはありませんか？楽に禁煙できて、タバコ代よりも費用がかからない禁煙治療を医療機関の禁煙外来で受けることができます。禁煙外来は禁煙を無理強いするところではなくて、禁煙したい人を温かく励ましながら禁煙の薬を使って禁煙に導く場所なのです。

#### 《解説》

喫煙ステージが前熟考期の中でも無関心期の方で、まず禁煙の重要性を高めることが必要です。子宮頸がんと喫煙との関連についての知識を情報提供し、自分に直接関係がある問題であることを理解してもらいましょう。禁煙外来に対してネガティブなイメージをもつ喫煙者は多いので、禁煙外来は禁煙のための相談と治療が受けられる場所であることを理解してもらうことが禁煙外来受診の動機づけになると期待されます。

## (4) 人間ドック

⑬脳ドックにきた男性。受診のきっかけは父親のくも膜下出血。

1日の喫煙本数30本。禁煙することに関心が無い。禁煙経験数回。

### 重要性を高めるアドバイス

お父様がくも膜下出血になられて、心配になったのですね。喫煙していると、くも膜下出血の危険が約3倍高まるほか、家族歴が加わると約6倍まで危険が高まることが知られています。また、脳梗塞になる危険性も大きくなります。脳ドックを受診するくらい心配されている一方で、くも膜下出血の大きな危険因子であるタバコを吸い続けているというのはどうでしょうか？

### 禁煙のための効果的な解決策の提案

禁煙には何度か挑戦したことがあるのですね。何度か挑戦されてもうまくいかなかったので、今度も難しいと思っていないですか？実は、禁煙もスポーツと同じように、練習を重ねると要領がわかってきやすいのです。これまでは「練習」、次が「本番」と考えてみませんか？禁煙外来がお手伝いをしますよ。条件を整えば保険でタバコ代より少ない費用で楽に禁煙できます。

### 《解説》

喫煙ステージが前熟考期の中でも無関心期の方です。そのため、喫煙がくも膜下出血や脳梗塞と密接に結びついていることについて情報提供し、禁煙の重要性を高める働きかけを行います。また、脳ドックを受けるほど脳の病気を心配しながら喫煙しているという矛盾に自ら気づいてもらうようにします。禁煙経験がある方は、これまでの禁煙挑戦を「失敗」ととらえていますので、その思い込みをかえて再度禁煙に前向きに取り組めるように支援することが大切です。

## (5) 職域のその他保健事業の場

### 1) 訪問指導

⑭ 今回の健診で初めて血糖値が高くなった男性。再検査のための受診勧奨の目的で勤務先を訪問。仕事が忙しくストレスが高い。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

タバコを吸う人は糖尿病になりやすいといわれています。糖尿病になってしまうと心筋梗塞や脳卒中など合併症をいかに予防するかが大事になるのですが、喫煙はこの合併症を起こしやすくします。糖尿病が進行すると飲む薬が増えたり、食事の制限など、日常生活において様々な制限が必要になります。このようなことにならないためにも、今禁煙しておくことは非常に重要なことだと思いますよ。

#### 禁煙のための効果的な解決策の提案

ストレスをためながらもお仕事をごんばられているんですね。今は禁煙を考えられないようですが、禁煙をしたいと思った時には、いつでもサポートできる体制でお待ちしていますから、ご相談ください。禁煙すると体重が増えて血糖値が高くなることを心配する方がおられますが、禁煙外来で禁煙の薬を使って禁煙すればそれほど体重が増えずにうまくいきますよ。

#### 《解説》

禁煙の重要性を高めるアドバイスは、対象者の関心事や個別性に合わせて行いましょう。喫煙はインスリン抵抗性を高め、血糖を上げ、糖尿病発症のリスクを上げます。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なので、喫煙と血糖の関連性から重要性を高め、将来にとってもできるだけ早期の禁煙が重要であるとアドバイスを行う一方、抵抗感情を高めないように現状のストレス環境を共感的にとらえ、禁煙のサポート体制があることを伝えておくのがよいでしょう。

## 2) 要管理者健診

⑮健診でコレステロールが高かったために、要経過観察となった男性。健診から 6 ヶ月後の血液検査のために受診。

1 日の喫煙本数 20 本。禁煙に関心はあるが、6 ヶ月以内にやめようと思っていない。禁煙経験あるが 1 週間も続いていない。

### 重要性を高めるアドバイス

タバコを吸うと善玉コレステロールの値が低くなり、悪玉コレステロールが変性して動脈硬化が進むことがわかっています。やめたいという気持ちをお持ちのようですから、外来を受診した今が禁煙のチャンスだと思いますよ。禁煙経験もあるようですから、これまでの経験を生かして禁煙に取り組みばきっとうまくいくと思いますよ。

### 禁煙のための効果的な解決策の提案

これまでの禁煙経験から自力で禁煙するよりも禁煙治療を受けることをお勧めします。治療を受ければ、比較的楽に、確実に、しかも、あまり費用がかからずに禁煙ができると思いますよ。

### 《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、禁煙の準備性をさらに高めるためにコレステロールが高かったことを取り上げて禁煙の重要性を高めるアドバイスを行うことが大切です。また、過去の禁煙経験により、禁煙に対する自信が低下していることも考えられるので、禁煙治療について情報提供し、自信が高まるよう支援しておくのもよいでしょう。

### 3) 巡回健康相談に来所した喫煙者

⑩健康相談に来所した女性。最近急に汗をかいたり、のぼせたり、動悸がすることがあり、更年期の症状について心配している。

1日の喫煙本数15本。タバコを6カ月以内にやめたいと思っているが、禁煙の自信は低い。禁煙経験あり。

#### 重要性を高めるアドバイス

更年期では女性ホルモンのバランスが崩れ、骨粗しょう症になりやすく、動脈硬化が進みやすくなります。喫煙はこれらの病気と密接に関係していますので、今この時期に禁煙しておくことは今後の生活において非常に意味のあることですよ。今からでも遅くありませんから、ぜひ禁煙しましょう。

#### 禁煙のための効果的な解決策の提案

禁煙することに自信が持てない状況なんですね。以前禁煙された経験があるようですが、前回の禁煙はどうでしたか？禁煙は何度も繰り返して上手にできるようになります。前回よりも今回のほうが禁煙のゴールには近づいていますよ。まずは禁煙外来を受診してみませんか？お薬とカウンセリングで比較的楽に禁煙ができますよ。

#### 《解説》

喫煙ステージが熟考期の喫煙者です。禁煙の重要性はある程度高まっていますが、禁煙の実行にむけてさらに高まるよう支援します。具体的には、対象者の個別性を踏まえ、動脈硬化や骨粗しょう症を話題として取り上げ、喫煙の関わりを説明した上で、禁煙を開始することが重要というメッセージを伝えるとよいでしょう。このケースのように禁煙を前向きに考えているが自信が低い喫煙者に対しては、これまでの禁煙経験を踏まえて、禁煙の効果的な解決策としての禁煙治療を紹介して、自信が高まる働きかけを行うとよいでしょう。

## 5. 禁煙支援に役立つ質問票とリーフレット

喫煙に関する質問票

### 禁煙治療に関する質問票

Q1. 現在、タバコを吸っていますか？

吸う     やめた（    年前/    カ月前）     吸わない

以下の質問は、吸うと回答した人のみお答え下さい。

Q2. 1日に平均して何本タバコを吸いますか？    1日（    ）本

Q3. 習慣的にタバコを吸うようになってから何年間タバコを吸っていますか？（    ）年間

Q4. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？

関心がない  
 関心はあるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない  
 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに禁煙する考えはない  
 直ちに禁煙しようと考えている

Q5. 下記の質問を読んであてはまる項目に✓を入れてください。該当しない項目は「いいえ」とお答え下さい。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気ににかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることはありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		

Q6. 禁煙治療を受けることに同意されますか？

はい     いいえ

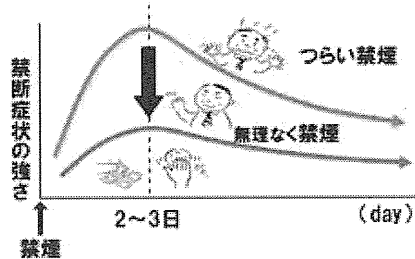
氏 名 \_\_\_\_\_

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

# たばこは「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」やめられます！

## 1 比較的楽にやめられる

- ・たばこをやめると、イライラしたり、とてもたばこが吸いたくなったり、落ちつきがなくなったりなど、ニコチン切れによる禁断症状が出現します。
- ・しかし、禁煙補助剤であるニコチンパッチやチャンピックスを使うと禁断症状を和らげることができます。



## 個人に合った禁煙法の紹介



医療機関での禁煙治療か、薬局・薬店で禁煙補助剤を購入して禁煙するのかについてお勧めのタイプを下記に示しました。これはあくまでも目安ですが、参考にして下さい。

禁煙法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙本数が多い人</li> <li>・禁煙する自信がない人</li> <li>・過去に禁煙して禁断症状が強かった人</li> <li>・精神疾患など、禁煙が難しい特性を有する人</li> <li>・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</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙本数が少ない人</li> <li>・禁煙する自信が比較的高い人</li> <li>・忙しくて医療機関を受診できない人</li> <li>・保険適用の条件を満たさない人</li> </ul>

## 2 確実にやめられる

- ・ニコチンパッチやチャンピックスなどの薬を使って禁煙すると、薬を使わない場合に比べて禁煙成功率が2倍～3倍高まることがわかっています。
- ・さらに、医師などの医療関係者からの指導を受けると、その指導時間や回数に応じて禁煙成功率が高くなります。

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

## 3 あまりお金をかけずにやめられる

- ・2006年から喫煙は「治療が必要な病気」という考えのもと、医療機関で保険による治療が受けられるようになりました。
- ・ニコチンパッチという貼り薬のほか、内服薬のバレニクリンという飲み薬が使えます。
- ・3ヵ月間の治療の費用は、ニコチンパッチを使用した場合が約13,000円、チャンピックスを使用した場合が約19,000円です。3ヵ月のタバコ代と比べても治療費のほうが安いことがわかっています。

## ニコチンパッチとチャンピックスの比較

ニコチンパッチ(貼り薬)	チャンピックス(飲み薬)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険が使えます。</li> <li>・ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。</li> <li>・毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。</li> <li>・禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。</li> <li>・高用量の剤形は医療用のみです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険が使えます。</li> <li>・ニコチンを含まない飲み薬です。</li> <li>・禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。</li> <li>・禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。</li> </ul>

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第5版(2012)

ニコチンパッチ(貼り薬)での治療 12,830円 VS タバコ代(1箱400円、1日1箱) 33,600円  
 チャンピックス(のみ薬)での治療 19,090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、チャンピックスは12週間の標準使用期間として費用を算出



## 健康保険で禁煙治療が受けられます！

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。  
「薬に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。

### 禁煙治療の流れ

#### 準備 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合があるので、予め電話で確認しておきましょう。



パソコンの場合 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>  
(日本禁煙学会ホームページ)

検索キーワード「日本禁煙学会禁煙外来」

携帯電話の場合 <http://www.sugu-kinen.jp/m/>  
(ファイザー すぐ禁煙ホームページ)

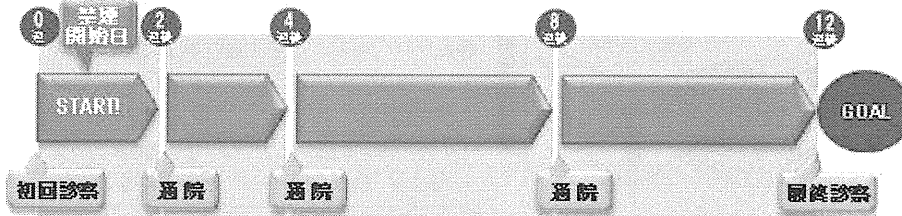
検索キーワード「すぐ禁煙」



携帯電話用バーコード

#### スタート 禁煙治療を受診する(受診回数15回)

- ・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。
- ・スケジュールを下記に示します。



- ・禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使用することができます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。

## 受診条件の確認

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう!

- 条件① 現在タバコを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件② ニコチン依存症の診断テスト(下表)の結果が5点以上である
- 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件④ 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である  
例) 1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算

### ニコチン依存症の診断テスト

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8. タバコのために自分に精神的問題 <sup>※</sup> が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
9. 自分はタバコに依存していると感じることはありましたか。		
10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計	

<sup>※</sup> 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

提供:大阪府立健康科学センター

健診等の保健事業における  
禁煙支援のための指導者用学習教材

平成23年度厚生労働科学研究費補助金  
(第3次対がん総合戦略 研究事業)

「発がんリスクの低減に資する効果的な禁煙推進のための  
環境整備と支援方策の開発ならびに普及のための  
制度化に関する研究」

研究代表者：中村正和

記録 DVD-R (101 G)

