

治療薬を活用した  
効果的な禁煙指導



栃木県立がんセンター

呼吸器内科・禁煙治療

神山 由香理

## ～タバコクイズ～

Q：タバコを吸うと下がるのは？



思考力



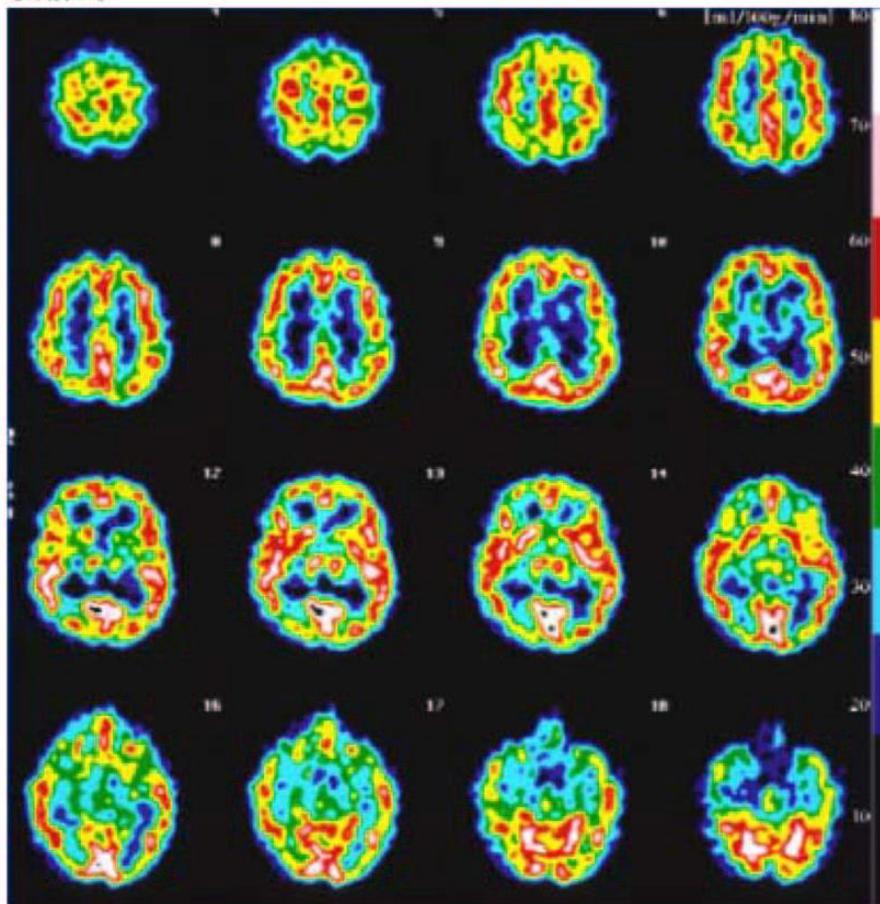
持久力



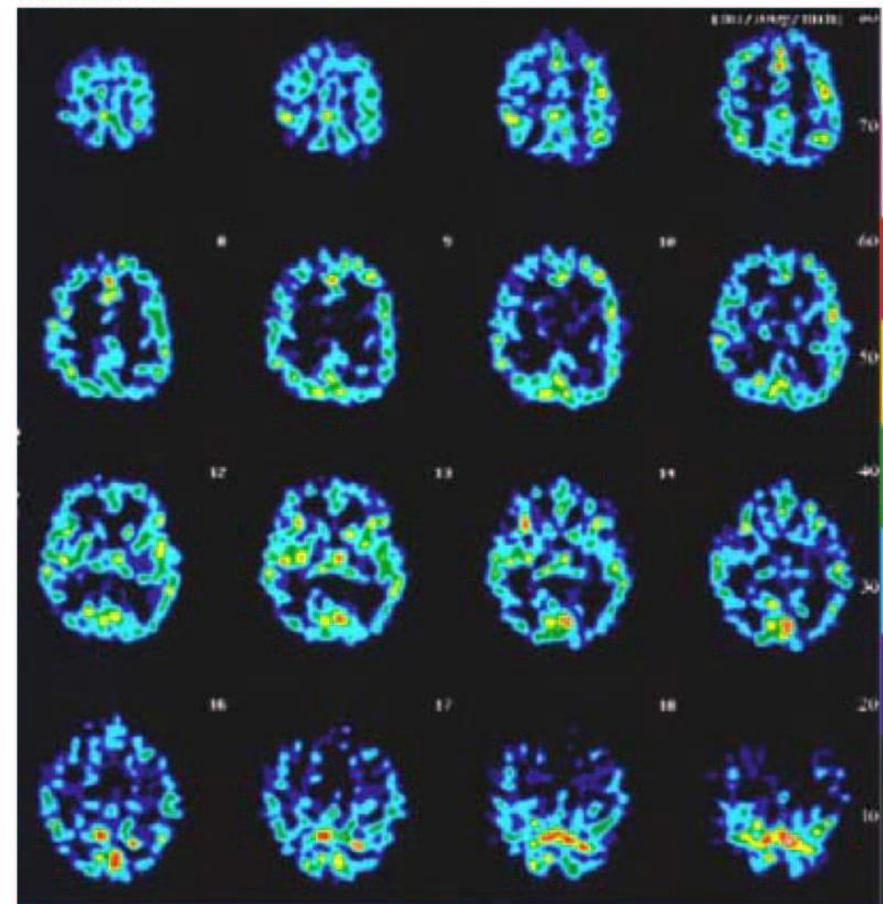
保湿力

# [参考] 安静時と喫煙負荷後の脳血流量

安静時

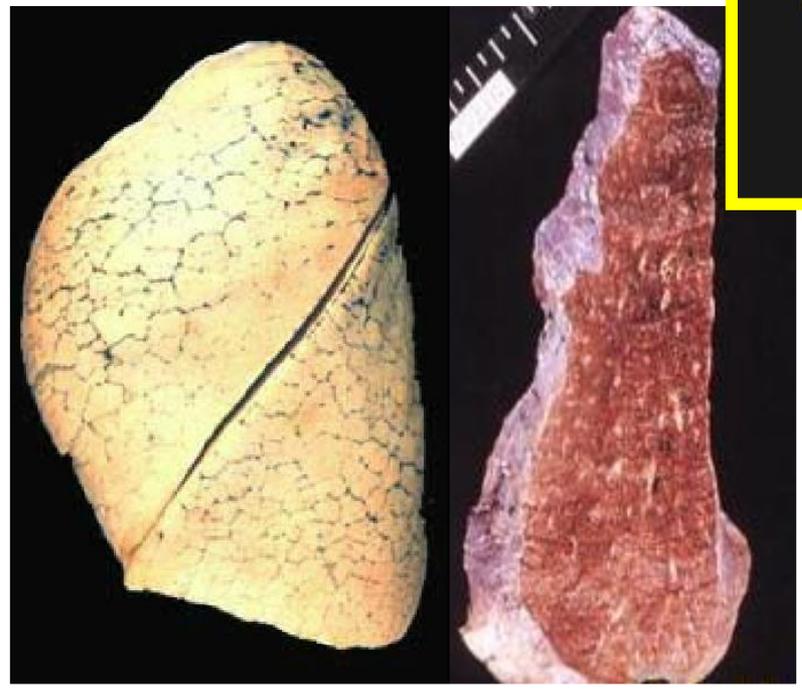


喫煙負荷後



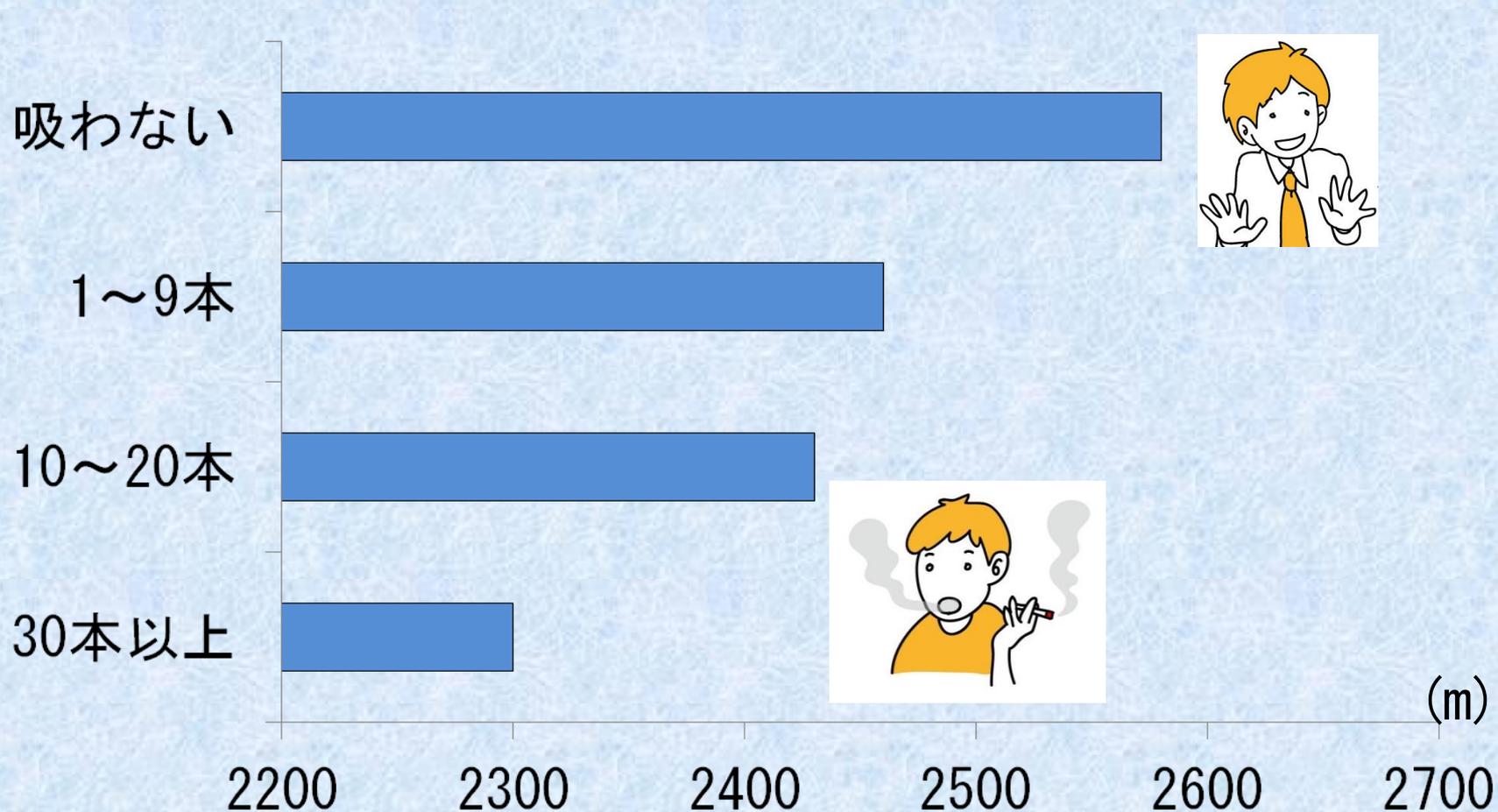


タバコを吸わない人の肺



COPD

# 青少年の喫煙と運動能力（12分間走の記録）





# ニコチンの依存性は覚醒剤並み



意志だけでタバコをやめようとする、一生かかる！

# ニコチン依存症スクリーニングテスト

	各質問に「はい」か「いいえ」で教えてください。	はい (1点)	いいえ (0点)
①	自分が吸うつもりよりも、 本数多く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すか？		
③	禁煙したり本数を減らそうとした時、 タバコがほしくてしかたないことがありましたか？		
④	禁煙したり本数を減らした時、次のようなことがありましたか？ (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、眠気、ゆううつ、頭痛、手のふるえ、おなかがすく、体重増加)		
⑤	タバコを吸ったら、上記の症状が消えましたか？		

まだつづく

## つづき

⑥	病気にかかったとき、タバコはよくないとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか？		
⑦	タバコのせいで自分に健康問題が起こっているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか？		
⑧	タバコのせいで自分に精神的問題が起きている(神経質、抑うつ、不安)とわかっているにもかかわらず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がありますか？		
⑩	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けたことがありますか？		

合計点が5点以上で、ニコチン依存症と診断されます。

合計 点

# 依存症ってどんな病気？



# 今までに経験した「快感」について 教えてください

Great!

Good!

Wonderful!

Happy!

Refreshing!

Terrific!

Ecstatic!

Marvelous!

Unbelievable!

Amazing!



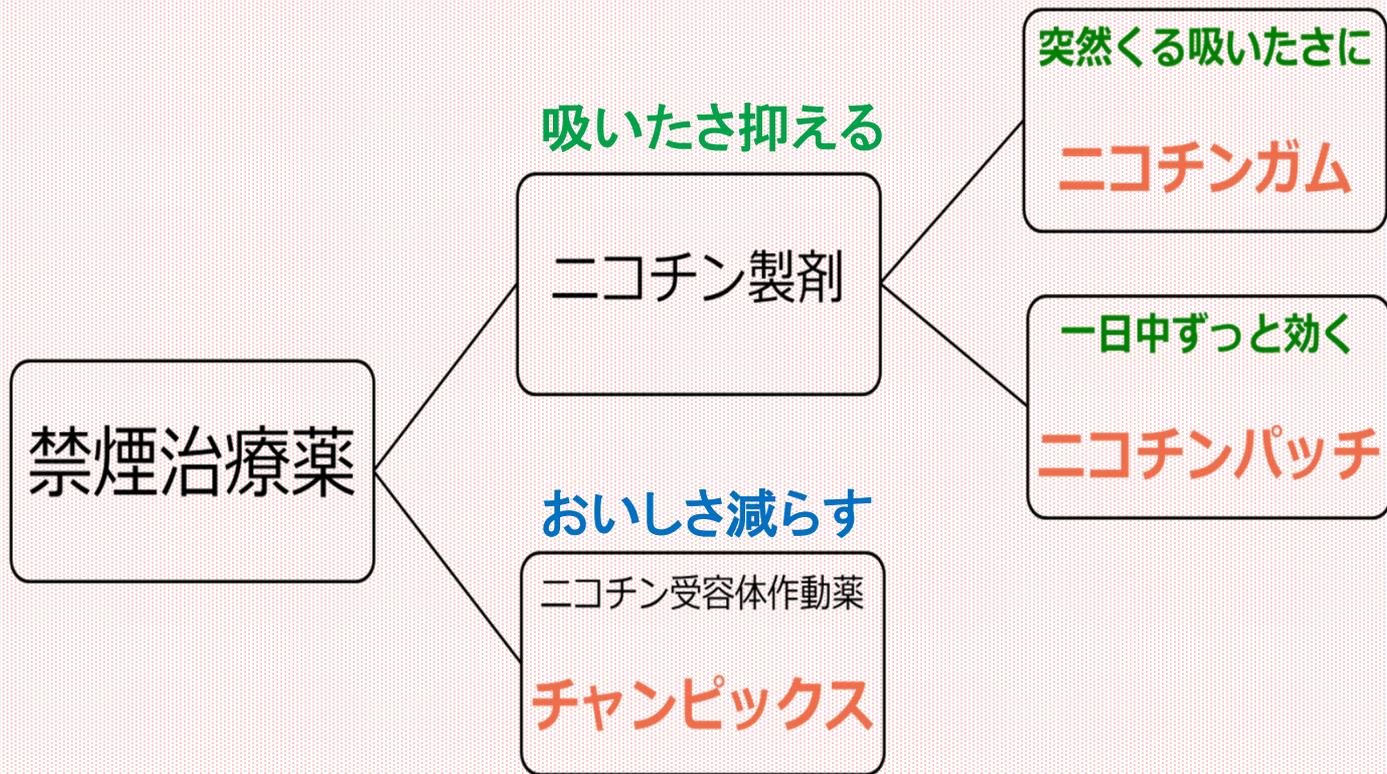




タバコがやめられる！

そんなお薬が  
あるんです。◎

# タバコ代より **安い!** 禁煙治療費



# 禁煙補助薬

## ① ニコチン製剤 (ガム・パッチ)



医療用



市販用



## ② チャンピックス

### ● チャンピックスの2つの効果

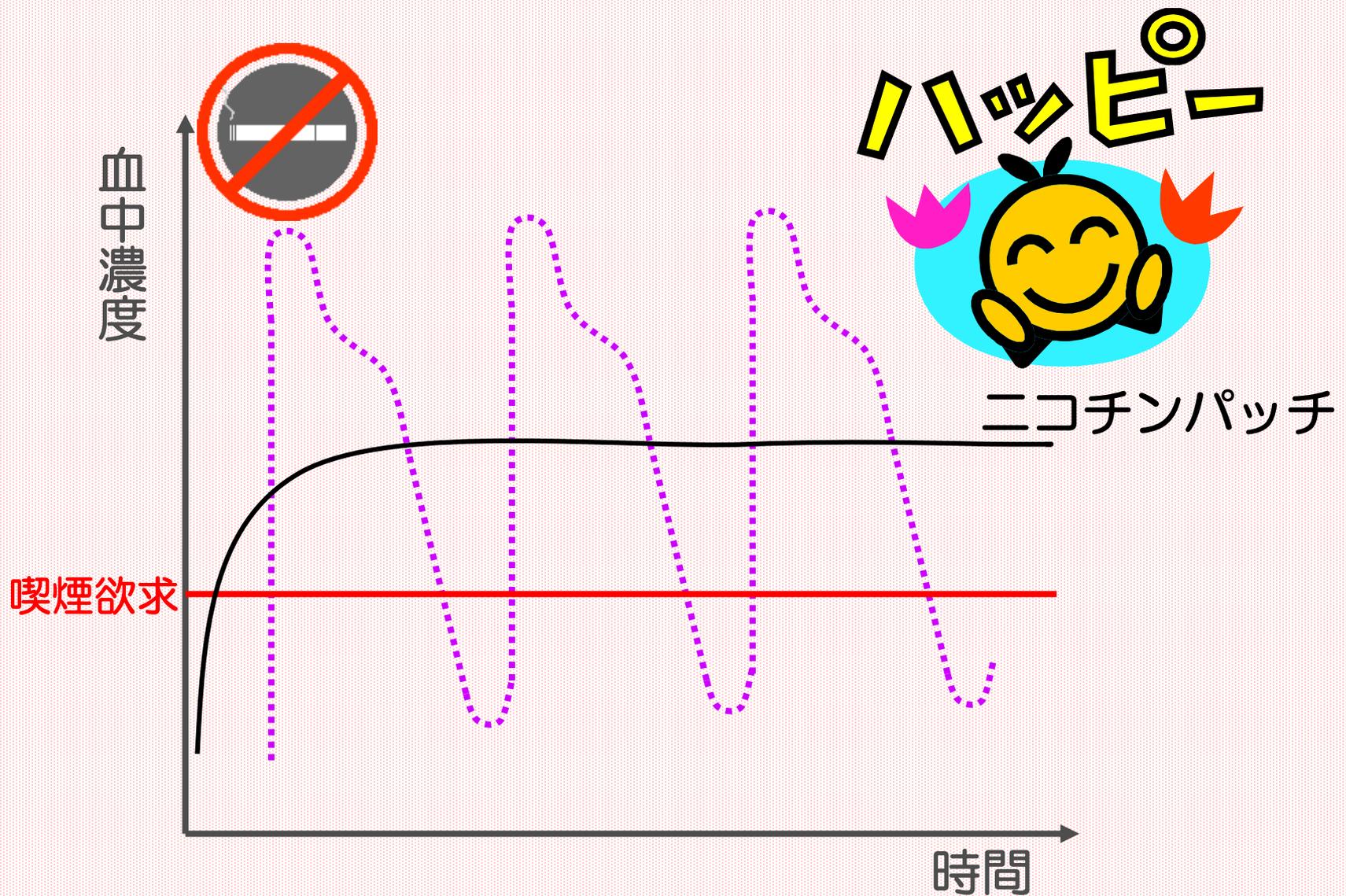
#### A ニコチン切れ症状を軽くする



#### B 禁煙中に一服してしまったとき、 タバコをおいしいと感じにくくする

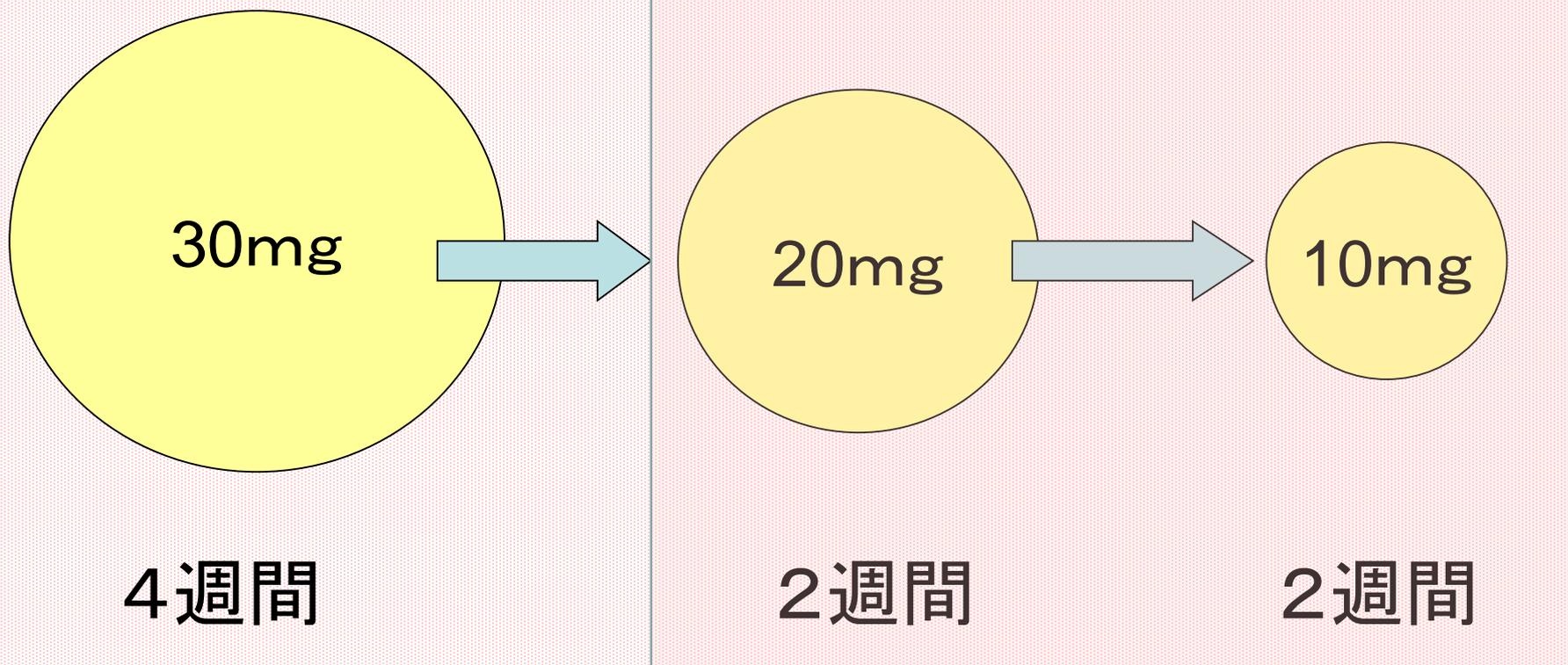


# ニコチンパッチによる禁煙



# ニコチネルTTSの使い方

市販薬使用例



# ニコチネルTTSの用量

- 平均的喫煙者(1日10本以上喫煙)
- 起床後30分以内に喫煙欲求あり  
⇒通常使用開始量の30mgから
  
- 1日10本未満
- すでに断煙して10日以上たつ
- 小柄、女性  
⇒20mgからの開始でよいかも・・・

# ニコチンパッチで大切なこと

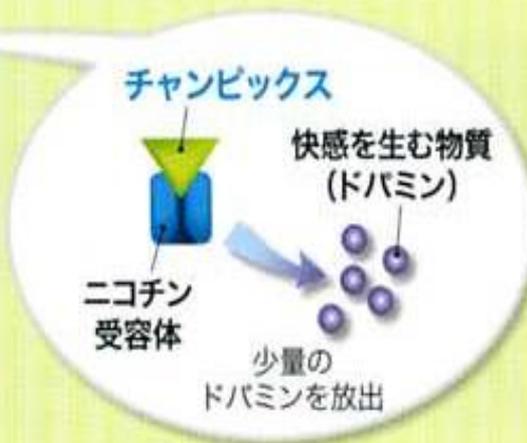
- 「貼ったら吸わない！」が最も大切
- 貼ってから吸わないために・・・
  - 吸い残し、買い置きタバコを捨てる
  - 灰皿・ライターを捨てる
  - 喫煙所に行かない
  - コンビニに行かない
  - 飲み会はしばらく避ける

# ニコチネルTTSの副作用対策

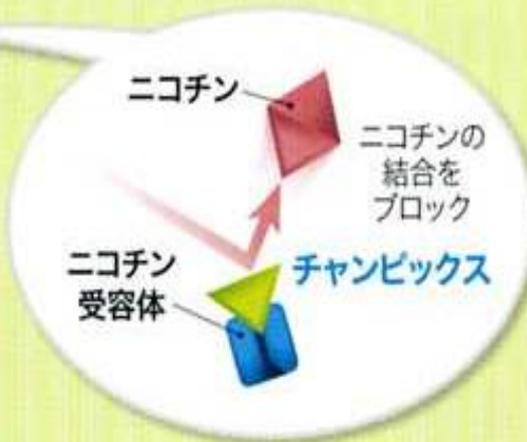
- 頭痛・嘔気  
⇒貼付時間の短縮(1-2日で慣れることあり)  
    サイズダウン
- かぶれ  
⇒貼付場所を毎回変えて予防  
    ステロイド入りクリーム塗布
- 不眠  
⇒寝る前に剥がす

## ● チャンピックスの2つの効果

### A ニコチン切れ症状を軽くする



### B 禁煙中に一服してしまったとき、タバコをおいしいと感じにくくする



# 服用のしかた

## QUIT SMOKING

チャンピックスは、飲み始めの1週間に服用量を徐々に増やします。初めて服用される方は、飲み始めから2週間分の薬が入った「スタート用パック」を使用します。



- ① 禁煙開始予定日の1週間前からチャンピックスを服用し始めます。
- ② 服用8日目から禁煙してください。



第1週		第2～12週
1～3日目	4～7日目	8日目～
0.5mg錠 1日1回 食後 (朝昼夕は問いません)	0.5mg錠 1日2回 朝夕食後	1mg錠 1日2回 朝夕食後

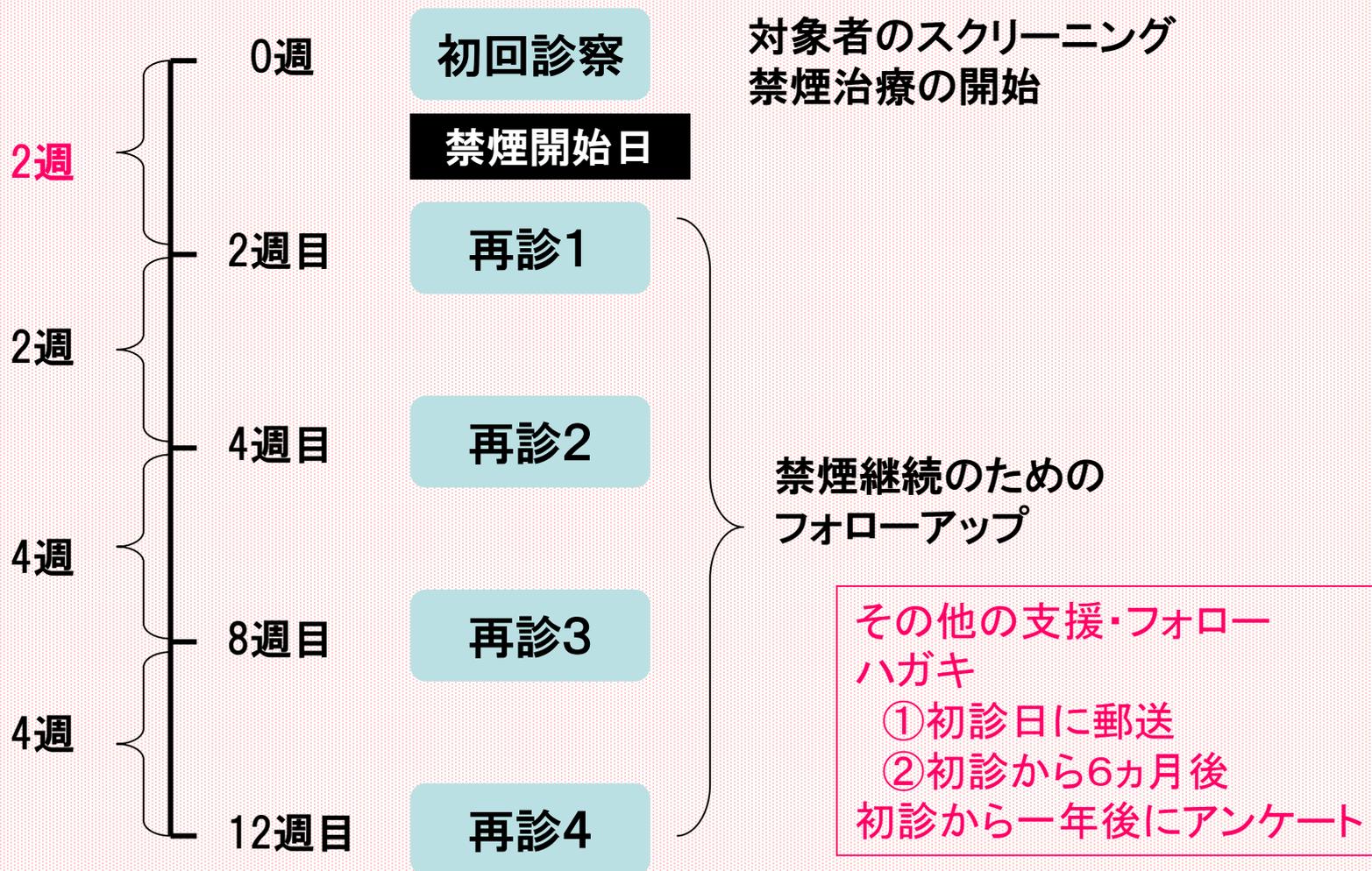


- ③ チャンピックスを計12週間服用します。

# 禁煙補助薬

ニコチンガム	ニコチンパッチ	チャンピックス
OTC化 即効性あり 口寂しさ解消	市販薬あり 簡便な使用法 安定した血中濃度	断煙まで1Wあり ニコチン含有無 喫煙満足減少
使いづらい場合あり (義歯・職業) 血中濃度:山型	かぶれ 汗ではがれる 突然の喫煙欲求への対応弱い	処方箋必要 眠気、鬱、嘔気 3ヶ月間服用 突然の喫煙欲求への対応弱い

# 保険による標準禁煙治療のスケジュール



# 禁煙治療にかかる費用

健康保険による禁煙治療を利用

OTC薬を利用

禁煙治療の種類	ニコチネルTTS (8週間)	チャンピックス (12週間)	ニコチネルパッチ (8~10週間)
自己負担額	約12000円 (3割負担の場合)	約19000円 (3割負担の場合)	約22000円 ~26000円



# 禁煙補助薬を使った人達の感想



- 「キツネにつままれたようだ」
- 「すごく楽！」
- 「悩んでいたのがバカみたい」
- 「もっと早くやればよかった」
- 「いやあ、いい薬ですね！」
- 「美味しくないんじゃ、  
吸わなくてもいいやって・・・」
- 「自信ができました」





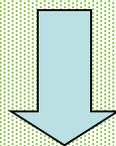
禁煙支援のコツ

# 禁煙に導く5A

1. Ask 喫煙者かどうか確かめる
2. Advice まずは一言、禁煙をすすめる
3. Assess ステージングする
4. Assist ステージ別にアプローチ
5. Arrange 常に気にかけておく

# 行動科学的禁煙指導

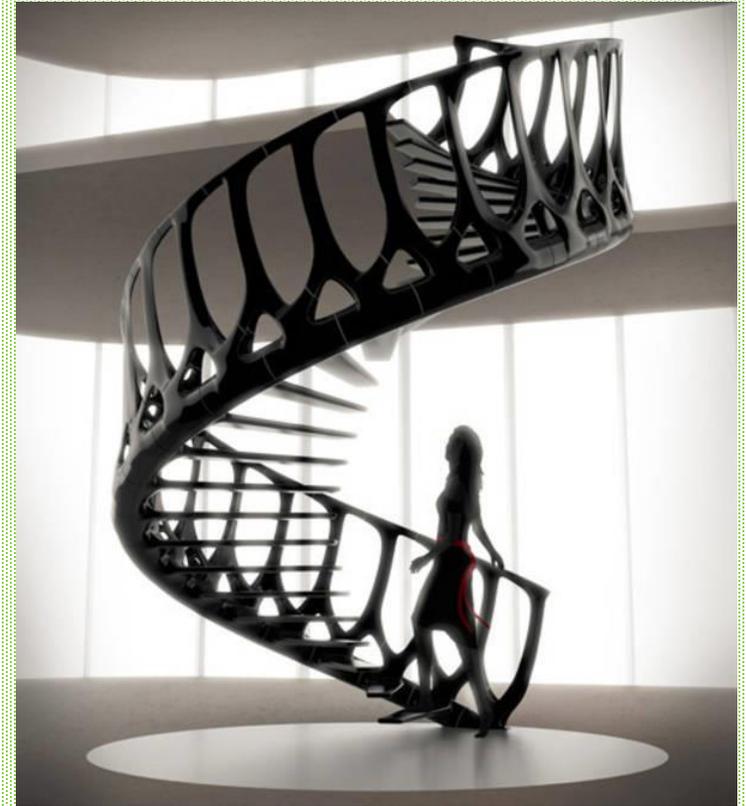
何をしたら、この人は禁煙するのか？



その人のステージを見極める必要がある。

# 禁煙のステージング

- A. 無関心期
- B. 関心期
- C. 準備期
- D. 実行期
- E. 維持期



患者さんがどの時期にいるのか？

会話を通して見極め、時期にあわせた指導をする！

## A. 無関心期

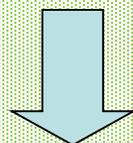
「うちの爺さんはタバコを吸って90まで生きた」

「タバコを吸っていても、健康だ」

「タバコを吸わなくてもガンになる人がいる」

「長生きしようとは思わない」

「やめようと思えばいつでもやめられる」



【ああいえばこういうタイプ】

禁煙の助言に抵抗を示す人たち

# なぜ、ああいえばこういうのか？

○私は健康に悪いタバコを吸っていて、禁煙が必要。  
×タバコがやめられずに吸ってしまう。

- 心に「相反すること」が存在しているので、非常にストレスを感じる。
- 人は、行動が変えられないとき、認知を変えるとストレスがなくなる。→無関心を装うことでストレス回避

例)

○私は太っていてダイエットが必要。

×なのに、お菓子を食べてしまう

→世の中には、もっと太っている人がいる。

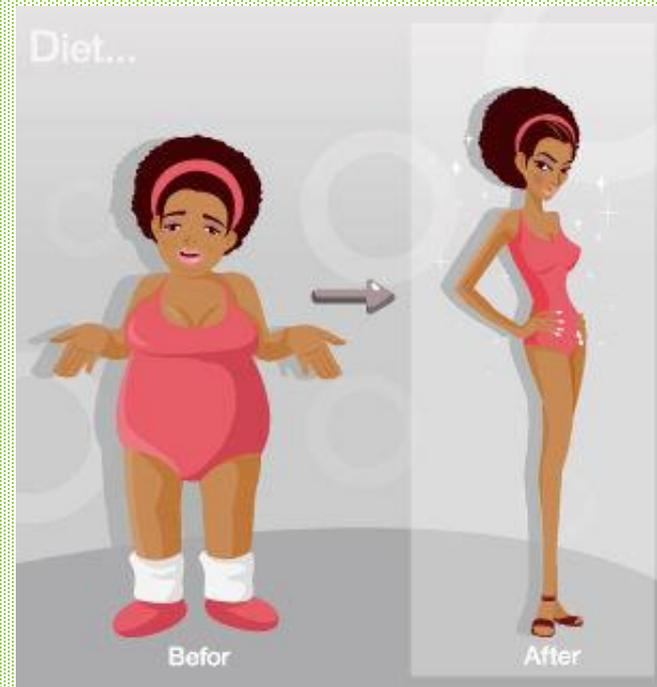
これくらいぽっちゃりしているほうが可愛い。

# 無関心期の人への対応

- タバコをやめられる方法を教えてあげる。

「よく効くお薬がありますよ」

「みんな、やめられていますよ」



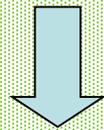
# 無関心期 番外編

- まったくもって無知な人たち  
「胃が痛いので、バファリンをください」

胃の調子が悪いのにタバコを吸っている。

喘息なのにタバコを吸っている。

抗がん剤治療しながらタバコを吸っている。



まずは教育！

タバコは毒だということを教えてあげる。

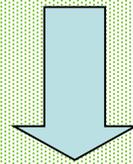
## B. 関心期

「吸う場所が減って不便な世の中になった」

「家族に臭いと文句を言われる」

「タバコが値上げになって小遣いが減った」

「タバコがないと、間が持たないのでは？」



**【心が揺れているタイプ】**

タバコを吸っていることのメリットと  
デメリットの両方を感じている。

# アンビバレントな人たちには

アンビバレンス: *ambivalence*

ある対象に対して、相反する感情、相反する態度を  
同時に示すこと

禁煙したくない



でも...

禁煙したい

まずは、反論せずに、揺れ動く気持ちをひたすら聴く！  
「でも」がなくなったら、「動機の強化」へ。

# 関心期の人たちには・・・

- **動機の強化**をしてあげる。  
禁煙のメリットに気づかせてあげる。  
同時にリスクも伝える。

「出先で灰皿をさがさなくてもすみませうね」

「お金がたまりますね」

「咳が減りますよ」

「酸素吸うようになっちゃいますよ」

# 動機強化のためのチェックどころ①

- 職業、学歴
- 社会的立場
- 家庭環境
- 趣味、嗜好
- 自身の病気の有無、健康状態
- 家族歴

⇒その人に興味を持ち、**個人的特性**に関連付けた情報提供が行えるかどうか考える。

## 動機強化のためのチェックどころ②

- 喫煙歴

喫煙開始年齢、きっかけ、本数、銘柄

吸い方、時間帯、タイミング

喫煙環境(家庭内、職場等)

禁煙経験の有無

喫煙の健康被害、依存性について

⇒喫煙について、どのように考えているのか？

個人にあった**デメリット**、**リスク**があれば、そこに焦点をあてて情報提供する。

## 動機強化のためのチェックどころ③

- 禁煙の経験、失敗談
- 禁煙した場合のメリット、効果について

⇒禁煙についての考え、得られる**メリット、効果**について、どのように考えているのか？

その人に最も関係のありそうな効果について同意・賛同したり、情報提供する。

## 動機強化のためのチェックどころ④

- 禁煙の障害になっているものは何か？

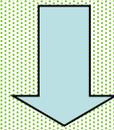
⇒禁煙を妨げている要因(障害)は何かを尋ね  
それを解決するための方法について一緒に  
考えたり、助言したりする。

## C. 準備期

「値上げを機会にやめようと思う」

「結婚が決まったので、式までにはやめたい」

「人間ドックで勧められたので、やめようと思う」



**【いよいよ腰を上げた人】**

禁煙実行の決心をした人。

実際にはどうやって禁煙したらいいかわからないでいる。

# 準備期の人たちには・・・

- 具体的な方法を教えてあげる。

「節煙は、かえってやめにくくなりますよ」

「禁煙補助薬を使うと楽ですよ」

「禁煙外来を受診するといいですよ」

- 自信をつけさせてあげる。

## D. 実行期

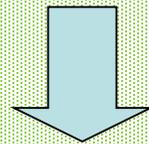
「まだ吸いたい気持ちはあります」

「寂しい気がします」

「どうにか吸わずに頑張ってます」

「宴会で、吸わずにいられるか心配です」

「妻はまだ信用していないようです」



【頑張っている人たち】

がんばってる。

でも、まだまだ不安を抱えている。

# 実行期の人たちには・・・

- ほめてあげる。
  - ささいなこともみつけて、ほめちぎる。
  - プラス思考でいく。
  - 本気でほめて、心から喜びをわかちあう。
  - 結果ではなく、過程が大事！
  - 禁煙に“失敗”の言葉なし！
- 自信をつけさせてあげる。
- 障害となっていることを見つけ出し、アドバイスしてあげる。

# タバコを吸いたくなくなったら

## 喫煙のきっかけとなる 環境を改善する (環境改善は最も重要)

- タバコ・ライター・タバコ自販機用カード等を処分
- タバコの煙や喫煙者に近寄らない(パチンコ店・居酒屋など)
- タバコを買える場所に近づかない



### 禁煙3原則

- 捨てる
- 買わない
- もらわない

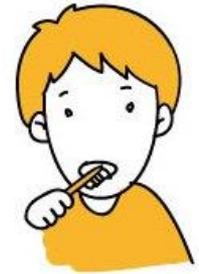
## 喫煙と結びつく 生活パターンを変える

- 食後早めに席を立つ  
(歯みがきに行く)
- コーヒーや飲酒を控える
- 朝の行動順序を変える
- できるだけ休息をとり、ストレスをためないようにする



## 喫煙の代わりに 他の行動を実行する

- 深呼吸
- 水・氷・お茶を飲む
- 歯をみがく
- 散歩や体操、掃除など体を動かす
- 糖分の少ないガムや干し昆布などを口にする



# 「禁煙効果チェックリスト」

すぐ実感できる結果は、気持ちを明るくする

- セキが減った
- タンが減った
- 呼吸が楽
- 息が続くようになった
- 目覚めが爽やか
- 味がわかる
- 香りがわかる
- ハミガキ時に  
ゲーっとならない
- 肩こりしない
- 胃の調子がよい
- 頭痛がしない
- 手が暖かい
- 肌の調子がよい
- 声のがのびる
- 視力がよくなった
- 体が軽い
- よく寝られる

# 「禁煙効果チェックリスト」

## 意外な効果は、気持ちを前向きにさせる

- 歯にヤニがつかない
- 舌が荒れない
- 顔色良いといわれる
- タンが増えた
- タバコ臭さがわかる
- 吸った夢を見た
- 持物が少なくなった
- 怒りっぽくなくなった
- よく笑うようになった
- ポケットに手がいかなくなった
- 喫煙できる場所かどうか気にしなくなった
- 仕事に集中できる
- 新しいことを始めたくなった
- 気持ちが軽くなった
- 自分に自信が持てる

# 禁煙のきっかけ

人はこんなとき、禁煙の一步を踏み出す

病気になったとき、病気が疑われたとき

信頼する相手にすすめられたとき

禁煙治療法があると知ったとき

☆依存に気づいたとき

☆今がチャンスと思ったとき



革新のたばこヒートテクノロジー

アイコス  
iQOS 誕生



特長



火を使わない



灰が出ない



ニコイが少ない



本物のたばこ葉を加熱

iQOSなら様々なシーンで、もっと自由に。

ニコイが少ないため、  
屋内でも周りの人を  
不快な思いをさせにくい。



ニコイが少ないから、  
より多くのシーンで  
たばこが楽しめる。



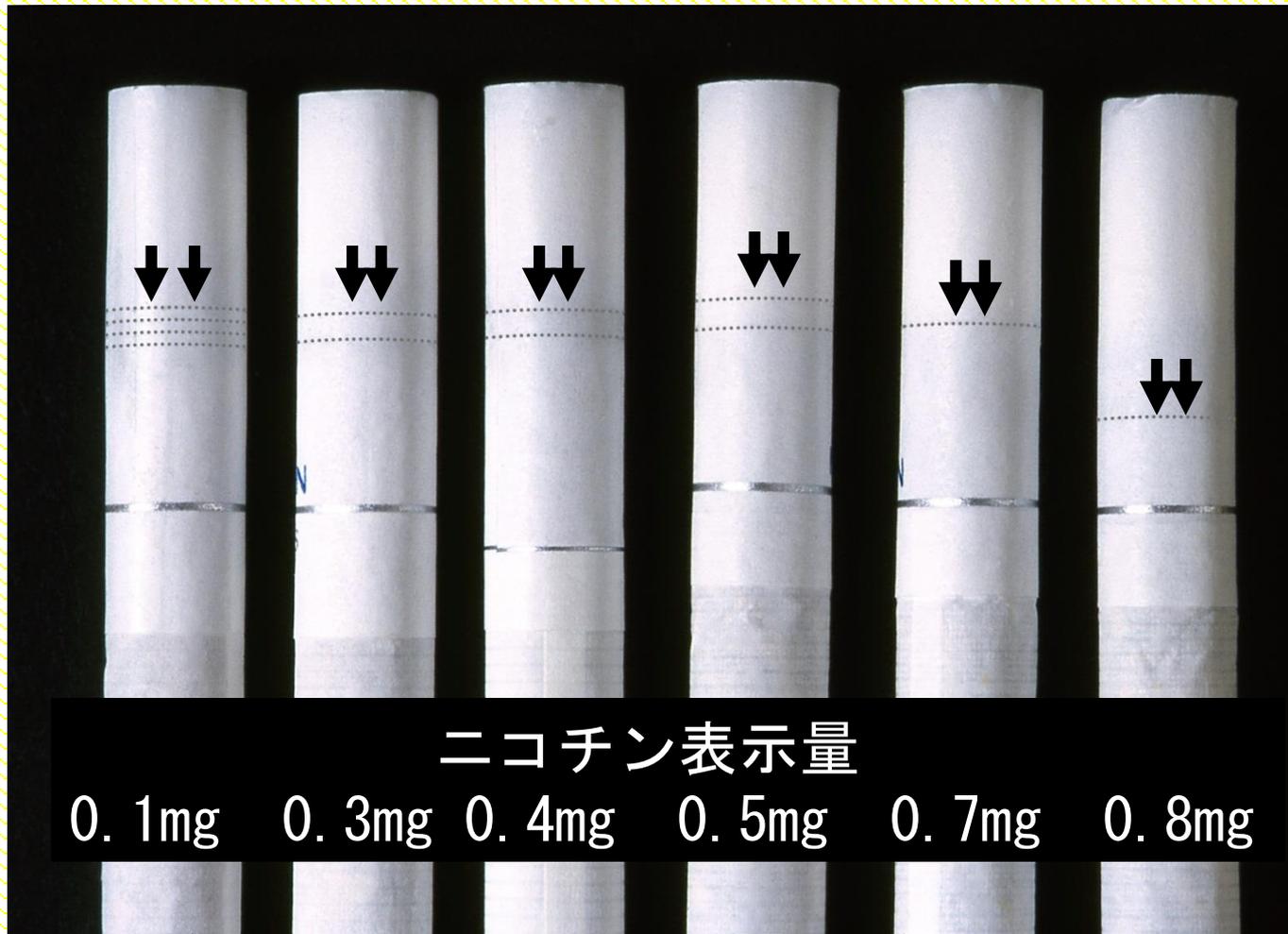
火を使わず灰がでないから、  
いつも清潔感のある  
たばこスタイルを楽しめる。



服や髪にニコイが  
つきにくいいため、  
屋内でも楽しめる  
自由度が増した。



# 軽いタバコの真実



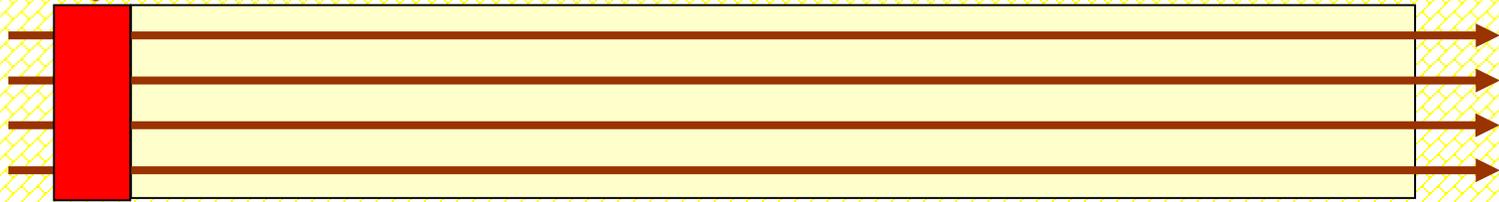
軽い表示のものほど穴の数が多い

中村正和監修. タバコは全身病: 卒煙編 (少年写真新聞社). 2004.

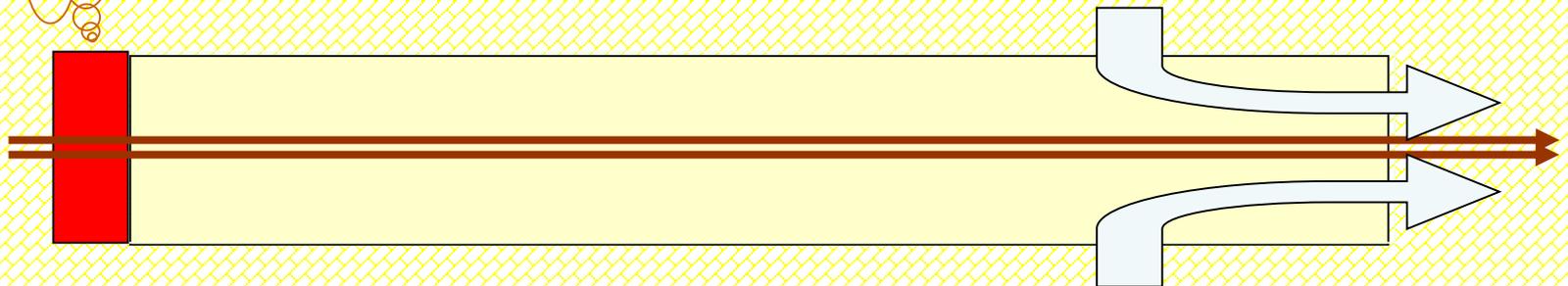
日本内科学会旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会制作/喫煙と健康に関するスライド集より

# 軽いタバコの仕組み

フィルターなし、あるいはフィルターに穴があいていないタバコ

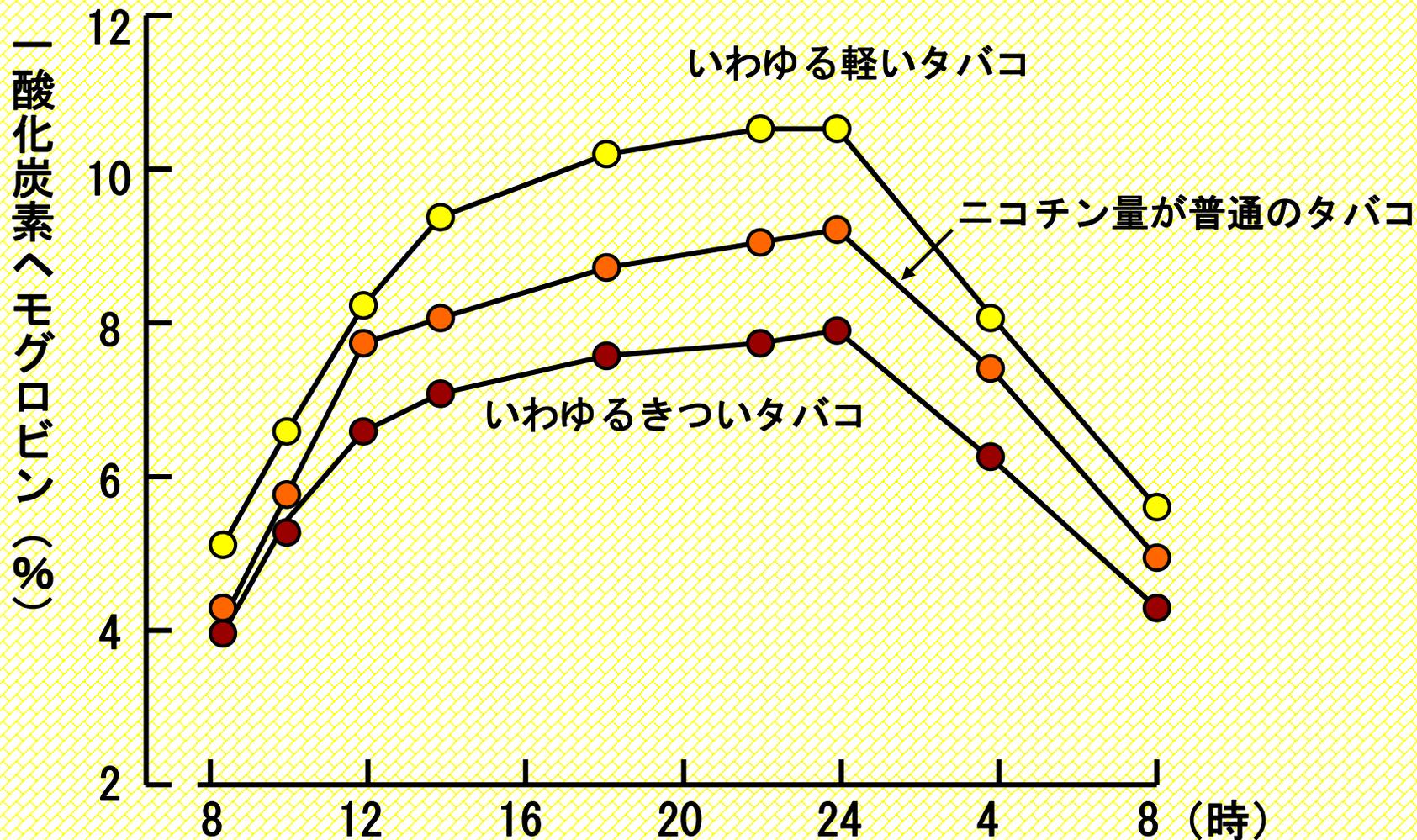


フィルターに穴がけられているタバコ



空気が流入し、機械の測定値が低くなる仕組みです

# 軽いタバコは深く吸ってしまいがち



Benowitz NL, et al. Clin Pharmacol Ther. 32:758,1982.

日本内科学会旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会制作／喫煙と健康に関するスライド集より一部改変

# タバコの本数を減らすと



Ho-Yen DO et al. BMJ. 284: 1905, 1982.

日本内科学会旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会制作／喫煙と健康に関するスライド集より