

# 禁煙外来 禁煙成功のカギは？



院長 富山月子

# 禁煙外来の概要

- 喫煙状況、禁煙の準備性に関する問診
- 喫煙に伴う症状の問診、診察
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)
- ブリックマン指数
- 身長、体重、血圧、他疾患の治療歴
- 呼気一酸化炭素濃度測定

# 禁煙外来の概要

- 禁煙のメリットの説明
- 禁煙の離脱症状の説明
- 身体的依存と習慣性依存の説明
- 禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス
- 禁煙日記の活用法
- 禁煙宣言書作成
- 治療薬の説明と選択

# 禁煙外来の概要

- 3ヶ月間は2～4週間毎の受診
- 体重、血圧、呼気一酸化炭素濃度測定
- 禁煙日記を利用して問題点を把握、アドバイス



# 喫煙は2つの依存症

- 身体的依存(薬物依存)

薬物療法が有効

- 習慣的依存

学習によって習慣化した行動



薬だけでは成功率が低い

# 喫煙の学習

きっかけ → 行動 → 結果



# 禁煙外来初診日

- 時間をかけて患者背景を知る
- 患者を受容し信頼関係をつくる
- 禁煙の意思確認
- 問題行動を具体的ににする
- 行動を分析する(きっかけが明らかになる)
- 目標設定
- 目標に向けての行動を選択する

# 患者背景を知る

- 家族構成
- 家族の喫煙状況
- 家庭や職場での協力者や妨害者
- 今まで禁煙できなかった理由



# 禁煙のタイミング

- \* 禁煙開始のタイミングを間違えない  
ストレスがかからない時に禁煙を開始する
- \* 禁煙の明確な意思があるか（準備期にあるか）
- \* 禁煙の協力者を作ることができるか



# 禁煙開始には時期が大切

## 行動変容のステージモデル

無関心期

関心期

準備期

禁煙開始日を設定する

実行期

維持期

# 禁煙のモチベーションを確認

- なぜ禁煙をするのか、言葉に出して説明してもらおう
- 禁煙によるデメリットよりも、メリットをあげる  
(タバコを吸うと早死にする、  
タバコをやめると長生きする、  
どちらが受け入れやすい?)
- 禁煙をして一番喜ぶ人、良いことを言葉にして確認する

# 健康のためという言葉にだまされない

個人で禁煙のモチベーションは大きく違う  
(健康のためと軽くながさないで、具体的な理由と、  
メリットをあげる)

- 若い女性 → 結婚、出産、美容
- 高齢者 → 自身の健康長寿、孫の健康

他人に強いられた理由ではなく、自分の中からで  
た、自分のためになる理由が必要

# 禁煙日記の活用 (セルフモニタリング)

- どういう時に吸いたくなかったか
  - その時どうしたか
  - 吸いたくなかったら代わりに何をしたら良かったか
- 
- 日記で行動パターンを把握
  - 書いているうちに喫煙の衝動が収まることもある

# 行動を変えるのは患者自身で 医療者はサポート役

## 自己決定論

行動を起こし維持するには本人の動機づけが  
重要

強要されると止めたくなる

自分で選択したことは継続できる

# 禁煙外来再来

決心は長続きしない

一人で継続するのは難しい

行動強化のサポート役が必要

- 結果を確認
- 小さな変化に注目
- 望ましい行動を増やす
- 望ましくない行動を減らして、長所を目立たせる

# 禁煙外来再来

- 患者の感想を優先する
- 結果が改善したら、称賛し、自信をつける
- 小さな変化や努力を見つけ称賛する
- 望ましくない行動は、患者自身に分析してもらい、対処方法を一緒に考える
- 罰則ではなくご褒美  
(貯金箱は喫煙日の罰金をためるのではなく禁煙日のご褒美をためる)

# 禁煙グッズ

スタッフが禁煙に役に立つと思われる小物を  
提案している

おしゃぶり昆布、低カロリーのガム、飴、  
貯金箱、ステッカー、歯ブラシ

スタッフが「あなたと一緒に考えて  
います」という意思表示

# 禁煙指導のできるスタッフを育てる

患者と向き合うために、時間をかける  
スタッフがいつも気にかけていることを伝え、  
電話相談にも応じる



禁煙専門の看護師が有用  
医師看護師以外でも、禁煙アドバイザー、  
サポーターが医療機関に必要ではないか

# 長期フォローを

3か月間の禁煙外来終了後も、禁煙の状況を確認する

(受診毎に、6ヶ月後、1年後に)

