

禁煙についての情報提供

情報提供は、メタボリックシンドロームの有無や喫煙のステージにかかわらず、喫煙者全員に実施することが重要です。ここでは、すべてのメタバコさんに対して、1)禁煙が重要であること、2)喫煙は治療が必要な病気であり、有効な治療の方法があることを伝えます。指導時間は短くても構いません。喫煙者全員に喫煙状況を確認し、禁煙の働きかけを行いましょう。メタバコさんの禁煙の動機が低い場合は上記の1)を、動機が高い場合は2)を中心に行うとよいでしょう。医師をはじめ医療関係者がタバコについて何も言わないと、喫煙者に「タバコは吸っていてもかまわないんだ」と誤った考えを持たれてしまう恐れがあります。

情報提供

健診当日



1 禁煙の重要性を伝える

医師：これまでの健診結果からみると、メタバコさんはメタボリックシンドロームの状態です。すでにご存知だと思いますが、メタボリックシンドロームの方は心臓病や脳卒中にかかるリスクが高いことがわかっています。メタバコさんはタバコを吸われているので、メタバコさんの方よりもさらに心臓病や脳卒中のリスクが高くなります。メタバコさんには、1日も早く禁煙されることをおすすめします。

メタバコさん：いえ先生、私の場合は立派なメタボですから、タバコよりもまずは減量でしょう。血糖や中性脂肪値も高いので、食事で何か改善すべきところを教えてくださいませんかと思っています。

医師：確かに減量も大切ですが、メタバコさんが気にされている血糖や中性脂肪値は、喫煙によっても高くなるのがわかっています。まず禁煙して、次に減量に取り組んでみるのもよいと思いますよ。

2 喫煙は治療が必要な病気であり、有効な治療法があることを伝える

医師：タバコがなかなかやめられないのは、「ニコチン依存症」という脳の病気にかかっているからです。今は、禁煙の薬を使った治療を医療機関で受ければ、楽に確実に、あまり体重も増やさずに禁煙できます。禁煙外来では、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使って、みなさん結構うまく禁煙されていますよ。

メタバコさん：自分は意思が弱いから禁煙できないんだとあきらめていました。タバコをやめられないのは病気のせいだったんですね。

医師：健康保険を使えば、1~2ヵ月程度のタバコ代で禁煙治療を受けることができます。禁煙の薬を使って、専門家から指導を受けると、より確実に禁煙できますよ。

解説

健康保険を用いた禁煙治療の概要

2006年4月から健康保険を使って禁煙治療が受けられるようになりました。禁煙治療は、3ヵ月で5回の治療が受けられます。治療の内容とスケジュールは下記のとおりです。

<治療の内容とスケジュール>

受診時期	治療内容
初回診察	①診察
再診1(2週間後)	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診2(4週間後)	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診3(8週間後)	④禁煙補助薬の処方
再診4(12週間後)	

(出典:禁煙治療のための標準手順書 第3版, 2008)

健康保険を用いた禁煙治療を受けるには、下記の条件を患者さんがすべて満たさなければいけません。禁煙治療を受ける資格があるかどうかは事前に確認しておきましょう。

- 1) 直ちに禁煙しようと考えていること
- 2) TDSによりニコチン依存症と診断されていること
- 3) プリンクマン指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- 4) 禁煙治療を受けることを文書により同意していること

条件を満たさない喫煙者には、薬局・薬店で購入できるOTC薬のニコチンパッチを紹介しましょう。

(注)「健診の場での動機づけに使える病歴や検査などの情報」については、P.17を参照してください。

禁煙を優先した保健指導



禁煙の関心度の高い

メタバコさん の場合

禁煙の関心度の高いメタバコさんには、禁煙を優先した保健指導を行います。まず、禁煙に取り組むかどうかを話し合います。次に、禁煙に取り組むことになったら、個人に合った禁煙方法の紹介を行います。紹介する主な禁煙方法は「健康保険を使って医療機関で禁煙治療を受ける」、「薬局・薬店でOTC薬を使って禁煙する」の2つです。これまでの禁煙経験や喫煙本数などを参考に提案しましょう。禁煙治療を受けることになったメタバコさんには、医療機関を紹介するとともに、禁煙が安定したら運動や食事を組み合わせた減量支援を行うようにしましょう。

ここでは初回面接から3ヵ月後の面接の具体的な例を示します。

動機づけ支援

初回面接



保健指導担当者：メタバコさん、禁煙について関心があるとお答えいただいているのですが、禁煙についてはいかがですか？

メタバコさん：ええ、先ほどの診察でも先生に禁煙をすすめられましたし、禁煙したいとは思っています。でも私の場合は、体重を減らすことも重要だと思うのですが、どちらから取り組むのがよいのでしょうか？

保健指導担当者：体重を減らすことは重要ですが、禁煙してからでも遅くありませんよ。メタバコさんは禁煙の関心が高いようなので、まず禁煙から取り組んではいかがですか？

メタバコさん：ええ、先ほど禁煙治療のお話を聞いて、タバコをやめようかなと思いましたが、でも、これ以上太るのが心配なあ。

保健指導担当者：ニコチン製剤であるニコチンパッチを使うと体重をあまり増やさずに禁煙できますよ。そのためには医療機関で禁煙治療を受けてははどうですか？

メタバコさん：そうします。

保健指導担当者：では、禁煙治療が受けられる医療機関をご紹介します。ただ、禁煙の薬に頼るだけでなく、自分でも禁煙後の生活について

いろいろ考えておくことをおすすめします。メタバコさんはどんなときにタバコを吸ってしまいそうだと思いますか？

メタバコさん：やっぱり、食後とお酒を飲んだときかな。

保健指導担当者：そのときにはどうしたらよいと思いますか？ 今までの経験から役に立ちそうな方法がありますか？

メタバコさん：そうですね。食後は、歯を磨くようにします。しかし、お酒の席は難しいな。

保健指導担当者：お酒の席をしばらく控えるのがよいと思います。どうしても断れないような場合は、タバコを吸わない人のとなりに座る、氷を口に入れたり、お水やノンアルコールドリンクを飲むなどの方法もおすすめですよ。

メタバコさん：なるほど、わかりました。

保健指導担当者：それでは、禁煙する気持ちが高まっているうちに、このリストにある医療機関で、禁煙外来の予約をとって禁煙治療を受けてください。次回の面接は1ヵ月後ですが、それまでに困ったことや心配なことがあれば、いつでもご連絡ください。

解説 個人に合った禁煙方法の紹介

一般に、ニコチン依存の程度が高く、自信のない人は医療機関で禁煙治療を受けるようおすすめしましょう。健康保険による禁煙治療の受診が可能な場合は、できるだけ医療機関で禁煙治療を受けるようにおすすめします。参考までに右記に方法別のおすすめのタイプを示します。

■禁煙補助薬のニコチンパッチについて

禁煙補助薬としてのニコチンパッチは、医療用医薬品とOTC薬の2種類があります。健康保険を使って禁煙治療を受ける場合は、大中小の3種類の剤型が使用できるので、依存度の高い喫煙者から低い喫煙者まですべての喫煙者に対応することができます。しかし、OTC薬の場合は、高用量のニコチンパッチが使えません。したがって喫煙本数が多く依存度が高い喫煙者の場合は、OTC薬のニコチンパッチでは禁断症状を十分に抑えることができない可能性があるため注意が必要です。

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

積極的支援

初回面接から2週間～1ヵ月後

禁煙できている場合



- 保健指導担当者**：タバコのほうはいかがですか？
- メタバコさん**：ええ、紹介してもらった医療機関でニコチンパッチをもらって禁煙しています。予想よりも楽に禁煙できていますが、まだイライラしたときに吸いたくなります。
- 保健指導担当者**：思ったより楽に禁煙できてよかったですね。イライラしてタバコを吸いたくなったりは、どのようにされたのですか？
- メタバコさん**：イライラしたときは深呼吸をしたり、お水を飲んだりしていました。まあ、吸おうと思ってもタバコを持っていなかったの、吸えなかったというのも事実ですけど。
- 保健指導担当者**：上手に対応されましたね。イライラしたときには、身体を動かして気分をリフレッシュするのもよいですよ。
- メタバコさん**：仕事中にイライラすることがどうしても多いので、そのときには軽い体操をしたり、ストレッチをやってみてもよいかもしれませんね。
- 保健指導担当者**：前回心配されていた食後はどうでしたか？ タバコを吸いたくなりましたか？
- メタバコさん**：食後は心配していたほど吸いたくはなりませんでしたが、この貼り薬が効いているのでしょうか。人にもらってまで吸うとか、タバコを買って吸おうとは思いませんでした。
- 保健指導担当者**：お酒の席はどうでしたか？
- メタバコさん**：お酒の席はまだ自信がないので、飲みに行くのを控えています。その代わりに家でお酒を飲むようにしています。
- 保健指導担当者**：それはいい方法ですね。メタバコさんが吸わない自信がつくまで、もう少しお酒を飲みに行かれるのは控えられたほうがよいでしょうね。
- 保健指導担当者**：そのほかに何か困っていることや不安なことはありますか？
- メタバコさん**：とても体調がよくなって、食欲が出てきました。また、食事も以前よりおいしく感じられて、食べ過ぎないようにまんするのが大変です。

- 保健指導担当者**：体調がよくなってきたのは禁煙の効果が出てきた証拠ですね。禁煙してから体重が1kg増加しています。禁煙後の食欲亢進は、まだしばらく続きますので、食べ過ぎに注意はしてくださいね。
- メタバコさん**：ええ。意識はしているのですが、やっぱりタバコを吸っていたときに比べると食べる量が増えているような気がします。
- 保健指導担当者**：禁煙してまだ日が浅い時期の体重コントロールとしておすすめなのは、運動量を増やすことなんです。速歩や水泳など、運動をされるのが体重抑制には効果的です。食事制限は喫煙欲求を高める場合があるので、禁煙がさらに安定してから始めるといいですよ。
- メタバコさん**：へ～え。じゃあ、駅までバスに乗っていたのを自転車に変えて片道15分運動することにしようかなあ。
- 保健指導担当者**：いいプランですね。平日はそれで十分だと思うのですが、何か週末にもできることはありませんか？
- メタバコさん**：うーん、じゃあ、週末は2日のうちどちらかの日に1時間くらい街の中や公園を速歩で歩くようにしようかなあ。まあそれぐらいだったらできるかなあ。
- 保健指導担当者**：いいですね。順調に禁煙されていますので、このまま医療機関で治療を続けてくださいね。そして体重コントロールのために、先ほどお話しした運動に取り組んでみてください。

解説 禁煙後の体重増加を防ぐー身体活動編

禁煙後の体重増加を抑制するためには、身体活動強度が**中等度の身体活動**がおすすめです。下記に中等度の運動と生活活動の具体例を示しました。禁煙後の生活の中で増やせる身体活動の内容を一緒に考え、支援しましょう。循環器疾患や腰痛などの疾患を有する場合は、運動を行う前には主治医や産業医のメディカルチェックを受けるようアドバイスすることが必要です。

運動	生活活動
速歩、水中歩行、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操、バドミントン、ゴルフ、バレエ、モダン、ツイスト、ジャズダンス、タップ、ソフトボールまたは野球、ウェイトトレーニング、バスケットボール、エアロビクス、ジョギング、サッカー、テニス、スケート、スキー、山登り、サイクリング、ランニング、柔道、柔術、空手、ボクシング、ラグビー、階段昇降	速歩、床磨き、風呂掃除、自転車に乗る、子どもと遊ぶ、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、車椅子を押す、苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業、重い荷物の運搬、階段を上げる



(注) 太字は身体活動強度が中等度(3～6メッツ)、その他は高強度(6.5メッツ以上)の身体活動。

(健康づくりのための運動指針2006をもとに作成)

禁煙を優先した保健指導

積極的支援

初回面接から2～3ヵ月後

禁煙できている場合



- 保健指導担当者**：メタバコさん、前回お会いしてから1ヵ月ですが、その後タバコはいかがですか？
- メタバコさん**：禁煙していますよ。あれから1本も吸っていません。今はニコチンパッチなしで、禁煙しています。
- 保健指導担当者**：それはすごいですね。本当によくがんばりましたね。
- メタバコさん**：ええ。おかげさまで禁煙に自信が出てきました。体調がとてもいいんです。
- 保健指導担当者**：そうですね。禁煙が無事に達成できて本当によかったですね。おめでとうございます。ところで、体重のほうはいかがですか？
- メタバコさん**：前回からはそれほど増えていないですね。しっかり運動していますから。
- 保健指導担当者**：運動はどのくらいされましたか？
- メタバコさん**：まず、通勤をバスから自転車に変えました。最初は、足が筋肉痛で痛かったのですが、しばらくすると全然気にならなくなりました。あとは、土曜日に妻と一緒に1時間前後歩いています。早朝に歩くので、気持ちがよいですね。
- 保健指導担当者**：よく運動されていますね。運動することでストレス解消にもなったのではないですか？
- メタバコさん**：確かにそれは言えます。あと金曜日の夜に深酒をしなくなりましたね。それも体調がよくなった原因のひとつだと思います。何より体重が増えていないのがうれしいです。
- 保健指導担当者**：前回から体重が増えていないのはメタバコさんがしっかり運動されている効果だと思いますよ。禁煙の自信がついて安定してきた感じなので、これからさらに体重が増えないようにするため

にも、食事の改善にも取り組んでみてはいかがでしょうか？

- メタバコさん**：実は妻が禁煙をととても喜んでくれて、禁煙後の食事の内容を和食中心にしてくれています。
- 保健指導担当者**：それはよかったですね。メタバコさんが禁煙されて奥様も本当に喜んでいらっしゃるのでしょうか。確かに洋食より和食のほうが低脂肪でエネルギー量が少なくなるのでいいですね。それでも体重が減らない場合は、野菜の炊き合わせなど、野菜料理を増やすといいと思いますよ。
- メタバコさん**：わかりました。いろいろと具体的に教えていただいて本当にありがとうございます。妻とよく相談してみます。
- 保健指導担当者**：そうですね。禁煙を続けながら食事や運動にも取り組んで、体重を減らしていけば、メタボの改善にもつながりますよ。お手伝いしますからがんばってくださいね。

解説

禁煙後の体重増加を防ぐ—食事編

禁煙開始から1ヵ月以上経過し、禁煙が安定してきたら、次は食生活の改善にも併せて取り組むよう支援しましょう。食生活面では、食べ過ぎを改善する、肉類や油料理などの高エネルギーの食事や間食を減らして、代わりに野菜や果物を増やす、飲酒量を減らす、ことがおすすめです。

食生活の改善のための具体的なプラン例

① 食べすぎを改善する

- ・腹八分目にする
- ・おかわりをしない
- ・おかずの量を減らす
- ・夕方に果物や軽食を摂り、夜食はその分控える
- ・ゆっくりよく噛んで食べる

② 高エネルギーの食事を見直す

- ・脂身の多い肉や加工品を減らす
- ・揚げ物を食べない日をつくる
- ・脂っこい料理を食べない日をつくる
- ・マヨネーズやドレッシングは低カロリータイプのものにかえる
- ・乳製品は1日300mlまでにする



③ 間食を改善する

- ・間食に菓子パンやスナック菓子をやめて、果物にかえる
- ・砂糖入り飲料をやめる

④ 栄養バランスを改善する

- ・毎日朝食を食べる
- ・主菜の量を減らし、副菜を増やす
- ・外食時は、野菜料理のついたメニューを選ぶ
- ・朝食に野菜を食べる

⑤ 飲酒量を減らす

- ・お酒を1～2ヵ月間やめてみる
- ・休肝日をつくる



(大阪府立健康科学センター、メタボリック改善プラン、テキストVer.6より作成、一部改変)

積極的支援

初回面接から2週間～1ヵ月後

禁煙できていない場合



保健指導担当者：禁煙はいかがですか？

メタバコさん：それがなかなかうまくいなくて、実は少しだけですが吸っています。

保健指導担当者：そうでしたか。はじめて吸ってしまったときは、どんな状況だったのですか？

メタバコさん：2週間くらいは禁煙しました。しかし、お酒の席でどうしても吸いたくなってもらいタバコをしてしまいました。そうしたら、なかなかやめられなくなってしまって、現在は1日に15本くらい吸っています。情けない話です。

保健指導担当者：でもメタバコさん、ヘビースモーカーでいらっしゃるのに、2週間禁煙されたのは、大きな前進だと思いますよ。

メタバコさん：ええ、案外楽に禁煙できたので自分でも喜んでいたんです。本当にもったいないことをしました。

保健指導担当者：メタバコさんは、今後のタバコについてはどうしたいとお考えですか？

メタバコさん：それはもちろん、禁煙できるものになりたいと思います。でも、ご覧のとおり、私は意思が弱いので、禁煙するのは無理かもしれせん。

保健指導担当者：メタバコさん、禁煙したい気持ちがおありなら、禁煙できますよ。禁煙中に吸ってしまうことはよくあることから、自信をなくす必要はありませんよ。今回の経験を生かして、どうしたら飲み会でタバコを吸わないでいられるか一緒に考えませんか？

メタバコさん：そんなふうに言ってもらえると、ほっとします。実はタバコを吸ってしまったので、今はニコチンパッチを貼っていないのです。そ

のせいか、タバコが吸いたくて1日15本で抑えるのがつらくて仕方ありません。

保健指導担当者：それはつらいですね。お薬は残っていますか？

メタバコさん：ええ、まだ2週間分くらい残っています。来週禁煙治療の受診日なのですが、タバコを吸ったままだと行きづらくて。

保健指導担当者：メタバコさん、残っているニコチンパッチをすぐ貼りましょう。今回のように1、2本程度のもらいタバコなら、ニコチンパッチをはがさないほうがよいと思いますよ。はがすと強い欲求が出てタバコをたくさん吸ってしまいますから。禁煙中に吸ってしまうことはよくあることなので、気にせず受診してくださいね。

メタバコさん：そうだったんですか。わかりました。

保健指導担当者：では、お酒の席での対策ですが、メタバコさんは、どうしてももらいタバコをしないで乗りきれませんか？

メタバコさん：まずしばらくは飲み会を断ります。どうしても参加するときには、ドクターストップで禁煙していると周囲に伝えることにします。そうするともらいタバコもできなくなるでしょうから。

保健指導担当者：いいですね。メタバコさんの場合は、禁煙後1ヵ月間くらいはお酒の席を控えたほうがいいでしょうね。これで禁煙できそうですか？

メタバコさん：ええ、この週末からもう1度やってみます。1本吸ってしまうとずる吸ってしまうので、その1本を口にしないようにしたいと思います。

保健指導担当者：がんばってくださいね。応援していますよ。

解説

タバコを吸ってしまった場合の対応

禁煙したがタバコを吸い始めてしまった人に対しては、そのことを責めるのではなく、その経験を生かして、どうしたら禁煙できるかについて一緒に考えることが重要です。大事なことは今後どうするかです。禁煙中にタバコを吸ってしまった場合、右記のようにアドバイスしましょう。大切なことは、禁煙をあきらめない気持ちです。

- ① 失敗ではなく、よい経験をしたと考える
- ② 禁煙補助薬を正しく使っているかどうか確認する
- ③ 吸ってしまった原因ときっかけを考える
- ④ 禁煙成功者も何度か失敗を経験していることを伝える
- ⑤ あきらめしないで、再度チャレンジする

【ニコチンパッチのよくある間違った使い方】

1 ニコチンパッチを早めに中止してしまう

喫煙者の中には、ニコチンパッチを使って一旦禁煙ができると、次はニコチンパッチをできるだけ早くやめたいと考える人がいます。早期のニコチンパッチの中止は喫煙再開や禁煙後の過度な体重増加につながる恐れがあります。副作用の問題がなければ、少なくとも標準使用期間である8週間使用するよう指導しましょう。

(注) 禁煙中にタバコを吸ってしまうとニコチンパッチをはがしてしまうのは、1) ニコチンの摂りすぎによる副作用の出現を心配すること、2) ニコチンパッチの使用説明書にニコチンパッチ使用中に喫煙しないように書かれていること、3) 禁煙中に一本でもタバコを吸うと「失敗」と考えてしまうことなどが、その主な理由です。心筋梗塞の急性期や重症不整脈などの心血管系のリスクの高い人を除けば、一般にニコチンパッチを貼っていてタバコを少し吸っても重大な健康問題につながることはまずありません。

2 禁煙中にタバコを吸ったら失敗と考えてニコチンパッチをはがしてしまう

禁煙中にタバコを少し吸ってしまったからといってニコチンパッチをはがしてしまうと、以前喫煙していた状態に逆戻りすることになってしまいます。禁煙中にタバコを吸ったとしてもニコチンパッチをはがすのではなく、次のタバコを吸わないようにすることが大切です。