

禁煙に向けての傾向と対策

- ◆禁煙したことがないのでできるかどうか不安です
- ◆これまで何度も禁煙したが長続きしたことがない
- ◆禁煙したら体重が増えるのではないかと不安です
- ◆周囲に喫煙者が多いので禁煙できるか不安です
- ◆お酒を飲む機会が多いので禁煙できるか不安です
- ◆禁煙するとストレスがたまるのではと心配です

OTC薬を使って禁煙する

フォローアップで配慮すべき点

- 1. 禁煙が安定するまでは、密に支援する。**
- 2. 禁断症状が強い場合や完全に禁煙できない場合は、OTC薬ではなく医療機関への受診を勧める(受診条件を要確認)**
- 3. 禁煙後の体重増加を防止するため、禁煙が落ち着いたら、減量支援を加える。**

禁煙後の体重増加について

【メカニズム】

1. **ニコチンの禁断症状として食欲が増進するため**
2. **ニコチンによる基礎代謝である消費作用がなくなるため**
3. **味覚が正常に戻り、体調が改善して、食欲が増進するため**
4. **吸いたい気持ちを抑えるためにおやつなどを口にするが多くなるため**

【実態】

禁煙後の体重増加は、禁煙した約80%に見られるが、平均2~4kgである。特に喫煙本数が多いヘビースモーカーは体重が増えやすい。

禁煙後の減量支援のポイント

1. 減量支援はある程度禁煙が落ち着いてから始める。
禁煙開始4週間後あたりが目安。
2. 喫煙量が多いほど体重が増加しやすい。
3. 減量支援としては、食事や身体活動面の問題点を明らかにし、改善を促す。
4. どうしても最初から太りたくない人には、禁煙と同時に運動を取り入れるようアドバイスをする。

フォローアップー禁煙できている場合

1. 禁煙できていることをほめる。今後も継続できるよう励ます。

2. 話し合うテーマ

1) 禁煙の進み具合(禁煙できた期間、離脱症状の変化など)

2) 禁煙によって得られる生活面や健康面の効果

3) 禁煙して出くわした問題点や今後予想される問題点(体重増加、抑うつ、お酒の席、家族の喫煙者など)についての話し合い(「傾向と対策」)

フォローアップー禁煙できていない場合

1. 喫煙再開を責めない

2. 話し合うテーマ

1) 禁煙の経過(禁煙できた期間、喫煙再開のきっかけ)

2) 再チャレンジに向けての勧め

小さな変化を見逃さない、小さな前進を誉める

3) 禁煙に再チャレンジするための傾向と対策

まとめ

1. 喫煙の本質は治療が必要な病気である。
2. 短時間の禁煙のアドバイスでも効果があり、さらに薬剤を適切に使えば、禁煙率が高まる。
3. メタボリックシンドロームの対象者だけでなく、喫煙者全員に禁煙の情報提供を行うことが重要である。
4. 今後、医療の場での禁煙治療に加えて、健診の場での禁煙勧奨の取り組みが必要である。