

禁煙支援の裏技！



くまもと
禁煙推進
フォーラム

平成 23 年 12 月(第一版)

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

すべての喫煙者に、効果的な禁煙支援を提供するためのアプローチ法を解説します！

禁煙支援の基本は「5つのA」！

Ask 尋ねる
Advice 勧める
Assess 推察する
Assist 支援する
Arrange フォローする



禁煙ステップ 1



タバコを吸っていないかを“尋ねる” **A**sk

すべての受診者へ、声に出して尋ねる！

「タバコを吸いますか？」

「受動喫煙の環境にはないですか？」

問診票で喫煙状況は把握できますが、必ず声に出して尋ねましょう。本人はタバコを吸わなくても家族に喫煙者がいたり、禁煙中で支援が必要な人がいるかもしれません。

そして全ての喫煙者に禁煙を勧めてください！

禁煙ステップ 2

タバコを吸っていたら禁煙を“勧める” Advice

「禁煙をしてみませんか？」この一言で6ヵ月以上禁煙する人の割合は2%（100人に声をかけて2人）増加すると言われています。喫煙者の80～90%が一年間に1回以上医療機関を受診しています。その機会を利用して禁煙支援を行えば、多くの喫煙者への働きかけが可能になります！

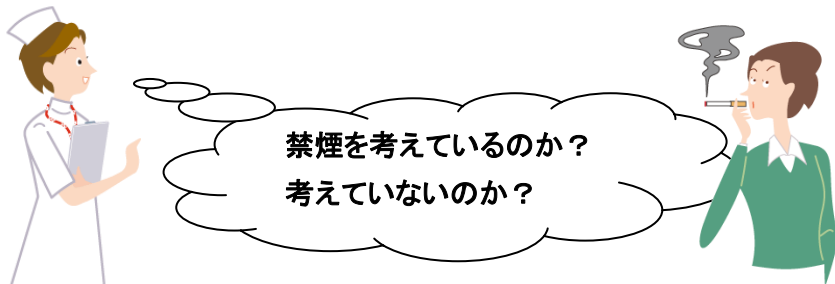


さらに…

「禁煙をしてみませんか？」と聞いた時の**喫煙者の反応**をみましょう！

禁煙ステップ 3

禁煙に対する意識を“推察する” Assess



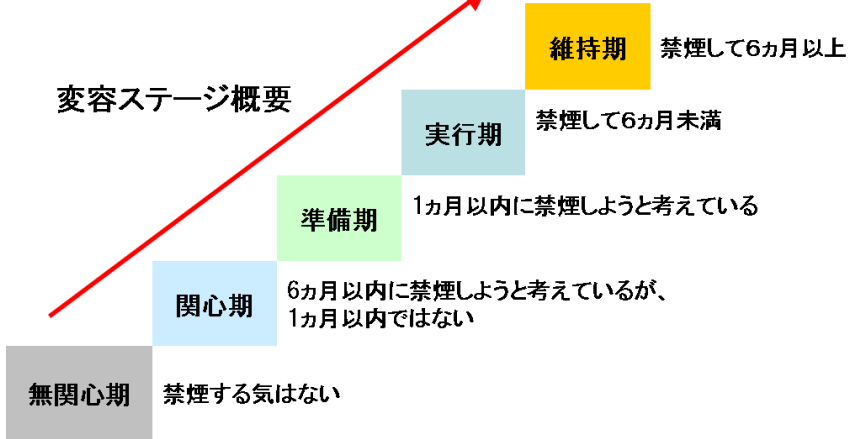
禁煙に対する気持ちを推察する際に5つのステージに分類される「行動変容ステージモデル」が役立ちます。

禁煙支援は、一律にやっても上手くいきません。禁煙のステージは①無関心期 ②関心期 ③準備期 ④実行期 ⑤維持期の5つのステージがあり、患者さんのステージがどこにあるか推察します。

まずは一段階ずつステップアップするよう支援して、自力で禁煙出来ない場合には禁煙外来を受診してもらいます。

行動変容ステージモデル

変容ステージ概要



James Prochaskaの準備性の分類

禁煙の行動変容が起こる前は“禁煙動機の強さ”で分類し、

行動変容が起こった後は“禁煙の持続時間”で分類します。

ということは…

禁煙動機を高めることが出来たら、
禁煙にチャレンジする人が増える！！

動機を高めるための支援方法がある！

禁煙ステップ 4

患者さんの禁煙を“支援する” Assist

Assist(支援)は行動変容ステージモデルの各ステージで、支援の方法が異なります。**ステップ3**で患者さんのステージを判断し、各ステージに沿った的確な支援を行うことで、禁煙動機が高まり(1つステージを上げり)、禁煙している人には継続への自信をつけることができます。

まったく禁煙を考えていない

無関心期の人へのアプローチ



《無関心期の特徴》

- ・禁煙する気はなく、医療者の助言に対し**抵抗**を示します。
- ・問題行動に対する問題意識はありません。

→ **タバコは体に悪いと知りながら、禁煙すると太ったり、ストレスがたまり体に悪い!**といった『**認知的不協和**』の状態にあります。

《無関心期の支援のポイント》

- ①無理やり行動させない
- ②介入は**短時間**で行う
- ③情報提供
- ④**受容する**
- ⑤間違った認識に**同意しない**

「がんになってもタバコをやめるつもりはない」といった発言には、そのまま「がんになってもタバコをやめるつもりはないのですね」とオウム返しで**受容しながら**、間違った認知(例:喫煙してもがんにはならないなど)には絶対に同意せず、「禁煙してほしい」ことを伝えます。

問題行動に気づいているけどやめられない

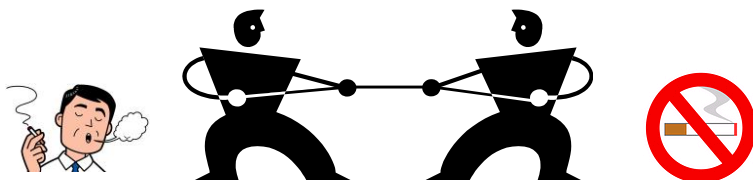
関心期の人へのアプローチ



《関心期の特徴》

・「禁煙したい」と思いつつ、喫煙継続にも価値を認める！という2つの相反する感情を持ち合わせています。

→ タバコをやめたい気持ちと、やめたくない気持ちが綱引きをしている状態です。これを『感情の両価性』と言います。



《関心期の支援のポイント》

禁煙のメリットとデメリットの間で揺れ動く2つの感情(感情の両価性)を理解する必要があります。

「健康になりたい！」という欲求を引き出すために、禁煙動機の強化を行います。動機を強化するには喫煙リスクだけでなく、必ず禁煙することで得られるメリットを強調して伝えましょう！



禁煙メリットで、動機の強化！

タバコを止める方法を探し始めた

準備期の人へのアプローチ

《準備期の特徴》

・禁煙の具体的な方法について調べ、問題を解決するための対策を身につける時期です。禁煙外来を受診するのもこの時期です。

《準備期の支援のポイント》

具体的な禁煙方法を患者さん自身が導き出せるように支援します。

質問は自由な回答ができるオープン・クエスチョンでたずね、自分で具体策を導き出すと心に残る支援になります！



タバコが吸いたくなったら
どうしますか？



水を飲んだり、体を動かします！

☆自分で意志決定すると → 禁煙動機があがる！

☆具体的な対処方法を身につけると → 自信につながる！

会話の最後には必ず、

その日に決めた内容を**要約し同意**を得る事が必要です！

禁煙を始めた

実行期の人へのアプローチ



《実行期の特徴》

・禁煙を始めますが、禁煙効果が目に見えて現れないため、**逆戻り**（再喫煙）しやすい時期です。

《実行期の支援のポイント》

- ・ 逆戻り（再喫煙）を防ぐために、**『賞賛』**して行動を強化します。禁煙が継続できていることをしっかりほめてください。さらに禁煙継続の為に努力している行動変容の内容（どんな小さな事でも）もほめてください！
- ・ 再喫煙の場合は、禁煙期間に起こった体のよい変化や、コストメリットなどを一緒に確認し、再チャレンジを促して行きましょう。

禁煙が継続出来ている

維持期の人へのアプローチ



《維持期の特徴》

・実行期に実施した取り組みを確実なものにしていく**『自立の時期』**です。行動の利得を認識し、タバコを吸わないことが普通と感じるようになります。

《維持期の支援のポイント》

- ・ 自立を促すために、禁煙を継続するための具体的方法を 自らが導き出すことが大切です。（準備期の支援ポイント参照）
- ・ 万が一逆戻り（再喫煙）しても、いつでもサポートできる体制を伝え、会う度にフォローアップの声かけを忘れず行います。

禁煙ステップ 5

患者さんの禁煙を“フォローする” Arrange

禁煙維持は意外と難しい！

・ 禁煙を一旦成功しても、1年以内の喫煙再発は多く、

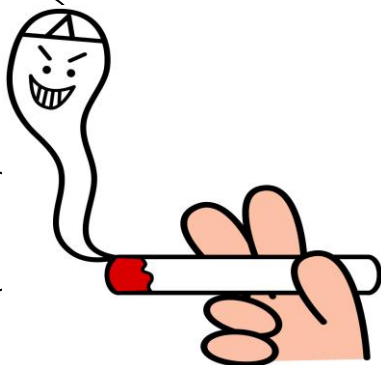
- 自力での禁煙の場合 90%再喫煙
- 禁煙外来経由でも 40%～70%再喫煙

とされています。



禁煙維持のためには、フォローアップの度に声かけし(維持期の支援ポイント参照)、事前に『1本だけおぼけ』への注意・説明が有効。

『1本だけおぼけ』は必ずあなたのもとにやってくる。「1本くらいいいじゃないか！」と誘ってきます。でも1本吸うと、あっという間にニコチン依存症に逆戻り！自分の意志ではコントロール出来なくなります。



「1本だけおぼけ」の誘惑は長くは続きません！

気持ちを紛らわす対策(歯磨き・ガム・体を動かす・お酒を控えるなど)を事前にとっておきましょう！



正しい禁煙方法

1. 期日を決めて一気に禁煙(完全禁煙)を実行する
2. 一定の禁断症状を覚悟する
3. 吸いやすい「行動」をやめる
4. 吸いやすい「環境」をつくらない
5. 吸いたくなったら「代替りの行動」をとる
6. 自力で禁煙出来ない場合には禁煙補助薬



自力で禁煙出来ない場合は禁煙外来を勧めてください！禁煙外来にて禁煙支援を受けながら取り組む方が、ニコチンの離脱症状を少なくすることができます、再喫煙を減らすことができます。

やってはいけないこと！！



1. 軽いタバコにかえること
2. だんだん減らそうとすること
3. 「1本くらいなら」と甘く見ること
4. 電子タバコにかえること

禁煙支援を行う際、喫煙者に「タバコは控えましょう」「本数を徐々に減らしていけばいいです」といった間違った助言はかえって禁煙を困難にします。「節煙」をして次の喫煙までの間隔が長くなると、その都度離脱症状が出現し、吸ったときの快感がより大きく感じられ、禁煙する意欲がそがれます。喫煙はニコチン依存症という疾患です。依存症に対しては徐々にやめるという治療は存在しません！