

◆禁煙支援の基本：5 Aアプローチ

参照：禁煙ガイドライン・禁煙ポケットブック

ステップ1	Ask	診察のたびに、すべての喫煙者を系統的に同定する
ステップ2	Advice	すべての喫煙者にやめるようにはっきりと、強く、個別的に忠告する
ステップ3	Assess	禁煙への関心度を評価する
ステップ4	Assist	患者の関心度に合せて禁煙を支援する
ステップ5	Arrange	フォローアップの診察の予定を決める

◆禁煙動機強化のための「5つのR」

① Relevance：喫煙と個人的な問題を関連付ける ② Risks：喫煙の危険性を説明する ③ Rewards：禁煙の効果を説明する ④ Roadblocks：禁煙の妨げになるものを明確にする ⑤ Repetition：繰り返し介入する		喫煙は再発しやすい慢性病・ニコチン依存症：タバコを吸うから、次のストレス（イライラ）が生まれる
--	--	---

◆関心がない人には→「私の考えを話してもいいですか」と尋ね、了解をもらった後に、「私はあなたに禁煙して欲しい」ということを伝え、将来その気になったら見て下さいとチラシなどを渡す。「禁煙することにほんの少しでも挑戦する気持ちはありませんか」と尋ねるのもよい。

◆禁煙 → ニコチン離脱症状は3～7日がヤマ、以後は徐々に改善します

イライラ	いらだたしさ 欲求不満・怒り	不安・不快 抑うつ気分	食欲増加 体重増加
落ち着きのなさ	集中困難	不眠	心拍数の減少



◆正しい禁煙方法

①期日を決めて <u>一気に、完全に、禁煙する。</u> ②ある程度の禁断症状(ニコチン離脱症状)は覚悟する ③吸いやすい「行動」をやめる ④吸いやすい「環境」を作らない ⑤吸いたくなったら「代替りの行動」をする ⑥自力で出来ない場合は、禁煙補助薬を使用(禁煙外来)	・禁煙すると3～7日間が辛い(三日坊主にならないように) ・3週間禁煙できると一安心 ・3ヵ月間禁煙できると禁煙成功 ・3～5年間禁煙できたら卒煙 ・1本だけおばけに注意
--	---

◆禁煙でやってはいけないこと

①軽いタバコに変えること ②だんだんと減らそうとすること ③「1本くらいなら」と甘くみること	本数を徐々に減らしても、脳はニコチン血中濃度を維持しようとする。1本をしっかり最後まで吸うなど、体内に入れる量は減少しない。逆に1本の価値は上がり、禁煙する気持ちは低くなる。
--	---

◆「タバコを吸いたくなったら」おすすめの対処法

①喫煙と結びついている生活パターンを変える ・ 洗顔、歯みがき、朝食など、朝一番の行動の順序を変える ・ 食事はいつもと違う場所とする ・ 食後早めに席を立つ→歯みがき ・ コーヒーやアルコールを控える ・ 疲れでストレスをためないようにして、睡眠時間を確保する	②きっかけとなる環境を改善捨てる・買わない・もらわない ・ タバコ、ライターなどを処分 ・ 喫煙者やタバコに近づかない ・ タバコを買い取る所に行かない キツエンからキンエンに。	③喫煙の代わりに他の行動を実行 ・ 深呼吸をする ・ 水や氷を口にする ・ 散歩や体操、掃除など、体を動かす ・ 歯をみがく ・ 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ
--	---	--