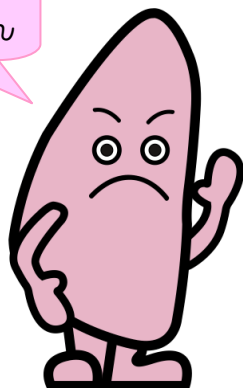


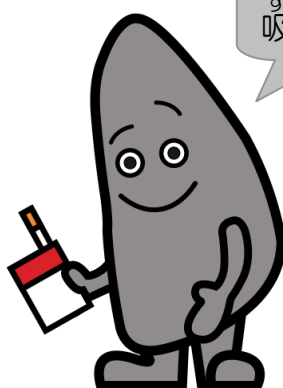
# 禁煙支援の裏技！

## ver.4

すわんばい  
吸わん肺くん



すうばい  
吸う肺くん



くまもと禁煙推進フォーラムのマスコットキャラクターです。  
熊本弁でタバコを吸うことを「吸うばい」といいます。  
黒い肺がタバコを吸う、「吸うばいくん」で、ピンク色の肺が、  
タバコを吸わない「吸わんばいくん」です！



くまもと  
禁煙推進  
フォーラム

平成 28 年 3 月（改定第 4 版）

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

【作成責任者】 藤本恵子、高野義久、橋本洋一郎

【参照】 禁煙ガイドライン(禁煙推進学術ネットワーク)

禁煙治療のためのカウンセリングテクニック・看護の科学社, 2009

禁煙ポケットブック(日本禁煙学会)

思い通りに相手を変える 6 つのステップ(マイケル・パンタロン著)

※ウェブ版 [http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/quit\\_support.pdf](http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/quit_support.pdf)



くまもと禁煙推進フォーラムの禁煙推進活動が、  
2013年度の第2回「健康寿命をのばそう! Award」  
厚生労働省健康局長優良賞を受賞しました。

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」！

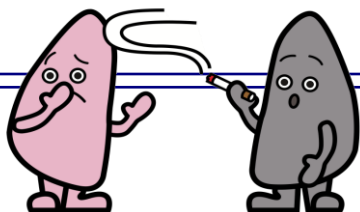
A s k	尋ねる
A d v i c e	勧める
A s s e s s	推察する
A s s i s t	支援する
A r r a n g e	フォローする



禁煙ステップ

1

A s k … 尋ねる



すべての受診者へ尋ねる！

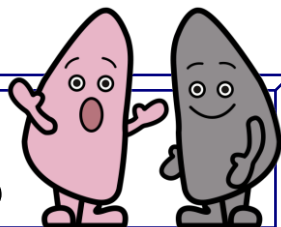
「タバコを吸ったことはありますか？」

「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、必ず声を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。

## 禁煙ステップ 2

# Advice・・・勧める



「私は禁煙をお勧めします」 この一言で6カ月以上禁煙する人の割合は**2%増加**します。複数の人が助言したり、パンフレットを渡すとさらに禁煙達成率が上がります。喫煙者の8～9割は一年間に1回以上医療機関を受診しています。あらゆる機会を利用して禁煙支援を行えば、ほとんどの喫煙者への働きかけが可能になります！

**注)「タバコを控えましょう、本数を減らしましょう」NGです！**

理由1) 控えても禁煙はできません。

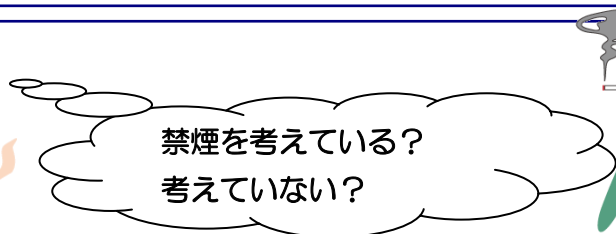
理由2) 医療者が「控えましょう」というと、喫煙者の方は「タバコを減らせばそれでよい」と助言されたと判断されてしまいます

さらに・・・

「私は禁煙をお勧めします」と助言した時の**反応**をみましょう！

## 禁煙ステップ 3

# Assess・・・推察する

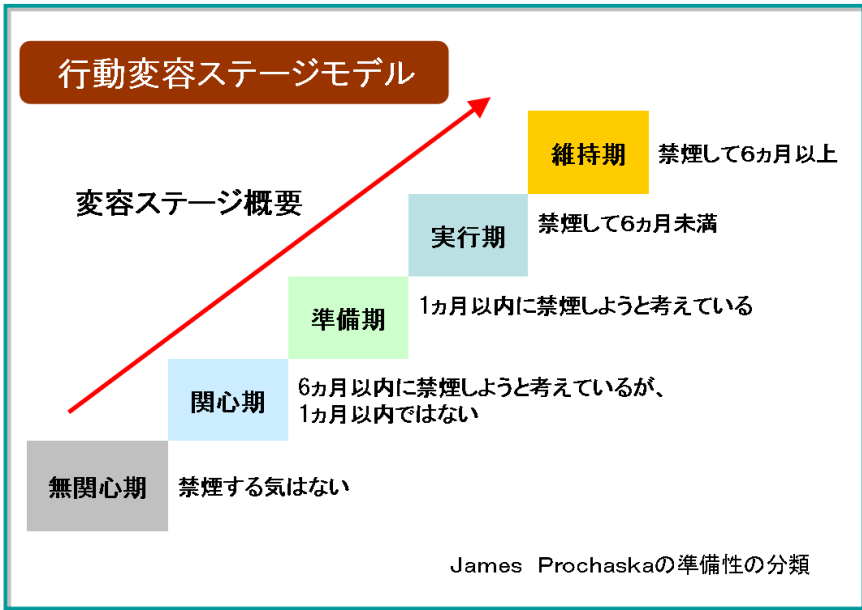


禁煙に対する気持ちを推察する際、5つのステージに分類される

「**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つがあり、患者さんのステージがどこにあるか推察します。

禁煙ステージを推察するための質問は…

**「禁煙したい気持ちは何%くらいありますか？」**

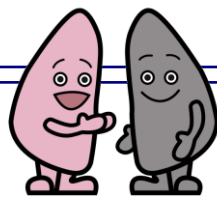


行動変容ステージモデルは、介入するかしないかを決めるためのモデルではなく、

**介入方法をチョイスするためのモデルです。**

喫煙者に対して介入することが大切ですが、  
すべての人に一律の対応では、心に残る支援はできません。  
**「心に残る効果的なアプローチ」**をぜひ行って下さい！  
そのためには…まず喫煙者のステージを見極めることが一番の近道です！

## Assist・・・支援する



**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推察し、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、禁煙継続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

“受容と不同意”

《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情報提供に徹する
- ④**受容する**
- ⑤間違った認識には**同意しない**

特に④&⑤：話し方のコツは・・・

- 1) 「**今は**、タバコをやめるつもりはないのですね（受容する）
- 2) 「**私の考えを言ってもいいですか？**」（助言の申し入れ）
- 3) 「**私は**〇〇さんに禁煙して欲しい**と思います**」（同意しない）



もし、将来タバコをやめる気になったら

- 「私たちにご相談くださいね！」
- 「このチラシを読んでみてください」
- 「禁煙補助薬を使うのがお勧めですよ」などは Good！

病状からすぐ禁煙が必要だが、禁煙に無関心の方がおられた場合

(相手の気持ちを受け入れ、共感する気持ちをもった態度で)

- 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
- 禁煙する気持ちを0%から1%に上げるために何かできることはありませんか

と声かけしてみるとより良い反応があるかもしれません

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

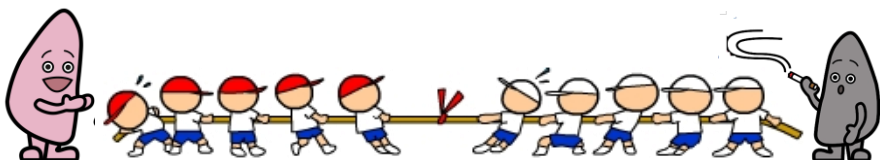
“メリットで動機の強化”



《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。『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。

- ①「禁煙したい気持ちは何%くらいありますか？」 気持ちを数字（%）で表してもらおうと支援が行いやすくなります。



**「0%」**と答える人は、意外と少ない（ますいません）

たとえば・・・、  
**「30%」**と答えられたら？


例：「10%」ではなく「30%」**も**あるんですね！

10ではなく、「30%」の理由をお話いただけますか？  
→できるだけ、対象者に話してもらおう。

<聞きたいこと> **ほかには？ほかには？**  
と聞いていき、できるだけ聞き出す！

「タバコをやめるといいな」と感じている気持ちと  
「タバコをやめたくない」と感じている気持ち

- ②2つの気持ち（メリットもデメリット）を引き出すために、「もうありません」と言われるまで、「ほかには？」と尋ねてみましょう！



2つの気持ちを、できるだけたくさん聞くことができたら、  
**ポイント「要約」**です！

例：あなたが、タバコをやめたくない理由は、  
〇〇と〇〇と〇〇で、  
あなたが、タバコをやめたらよいと思う理由は、  
〇〇と〇〇と〇〇なので、

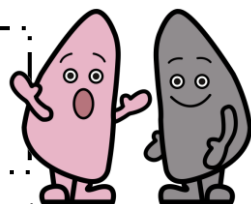
③話した内容を要約すると、お互いの会話が整理できます。このとき、喫煙継続のメリットが、実は**ニコチン切れの離脱症状を改善するだけ**なんだ！と気付くことができることで動機が高まると思われます。

これらのアドバイス後に余裕があれば、以下の声かけも効果的！

- 変わった後の自分を**思い浮かべてください。どんな成果**もたらされていますか。
- あなたにとってその成果は**なぜ重要**ですか。
- 30%の気持ちを**50%にするため何か**できますか
- もしあるとすれば、**次に目指す目標**は何ですか。

タバコをやめる方法を探し始めた

**準備期**の人へのアプローチ



“自分で意志決定”

### 《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。禁煙外来を受診され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支援します。

患者さん自身が禁煙方法を選択するには、**その方法（自力・市販薬・禁煙外来）を簡単に説明**できることが必要です！



何度でも、いつでも始められます！  
自力禁煙は無料

## 正しい自力禁煙の方法



- ①. 期日を決めて**一気に禁煙**を実行しましょう
- ②. **一定の禁断症状**を前もって伝えましょう
- ③. 吸いやすい**「行動」**を把握しましょう
- ④. 喫煙のきっかけとなる**「環境」**を改善しましょう
- ⑤. 吸いたくなったら**「代替りの行動」**をとりましょう

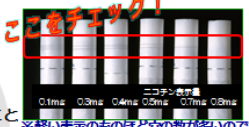
**環境改善の3原則は**

- ①捨てる
- ②買わない
- ③もらわない！です


**代替りの行動のお勧めは**

- ①深呼吸
- ②水やお茶を飲む
- ③食後はすぐに歯磨き です

**自力禁煙成功のためにやってはいけないこと**

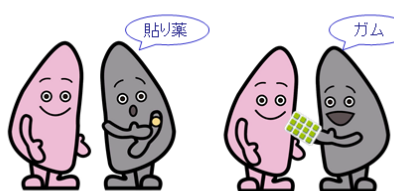


- ①. **軽いタバコ**に変えること ここをチェック！
- ②. **だんだん**減らそうとすること ※軽いタバコのものなど枚数が多いので
- ③. **「1本くらいなら…」**甘くみること
- ④. **「電子タバコ」・「パイポ」**




## 【市販 OTC 薬による禁煙の方法】

**市販薬で禁煙達成するためのポイント！**



タバコを吸うのを **完全にやめて**  
ニコチン置換療法（市販薬の治療）を開始しましょう！

**コツが必要！ ガムの吸い方**



- ①. ニコチンガムは味を楽しむガムではありません。  
**唾液は飲み込まずに吐き出しましょう。**
- ②. ニコチンガムは、お口の貼り薬です。  
ピリッとした味を感じるまで15回程度かんだら、ほおと歯茎の間に貼り付けます（1分以上）。味が無くなったら「かむ」→「お口に貼る」を繰り返します。  
30分から1時間繰り返したのち、紙に包み捨てましょう。
- ③. 吸いたくてたまらないのは、**使用個数不足のサイン**です。  
禁煙開始2週間から1か月は、タバコを吸いたいと思ったときに**我慢せずガムを使用しましょう（1日最大24個まで）**  
5日目からは、週単位で1個から2個ずつ減らしていき、**12週間（3か月）**をめどに使用を終了しましょう。

## 【禁煙外来における禁煙補助薬】

### 禁煙外来で処方薬

#### ニコチネルTTS



#### チャンピックス



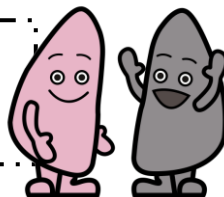
薬剤名	ニコチネルTTS	チャンピックス
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>貼ったその日から禁煙</li> <li>禁煙による体重増加を抑制する効果があると言われている</li> <li>ニコチン依存度や生活習慣によって貼り方や種類を調節できる</li> <li>主な副作用：かぶれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一週間の漸増期間があり、飲みながらタバコを吸える</li> <li>ニコチンが入っていない</li> <li>吸いたい気持ちを抑え、吸ってもおいしくない</li> <li>主な副作用：嘔気</li> </ul>

禁煙外来の金額（3割負担）：診察代・処方箋代・薬代込みの金額

●ニコチネル TTS 約 13,000 円 ●チャンピックス 約 19,000 円

禁煙を始めた

**実行期**の人へのアプローチ



“ほめて！感謝して！行動を強化”

《実行期の特徴》

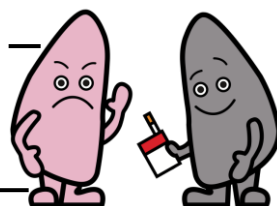
- 禁煙を始めますが、禁煙効果が目に見えて現れないため、逆戻り（再喫煙）しやすい時期です。

## 《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（ほめて）行動を強化します。
- ・ 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！
- ・ 支援者の意見を聞き入れ、禁煙にチャレンジし、努力されていることに感謝の意を伝えて下さい。
- ・ 再喫煙の場合は、禁煙期間に起こった体のよい変化や、コストとメリットなどを一緒に確認し、再チャレンジを促していきましょう。

禁煙が継続出来ている

**維持期**の人へのアプローチ



“自立に向けて”

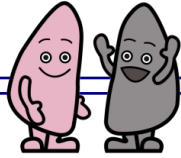
## 《維持期の特徴》

- ・ 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。
- ・ 万一逆戻り（再喫煙）しても、いつでもサポートできると伝え、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



# Arrange・・・フォローする

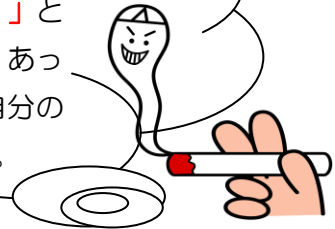
## 禁煙維持は意外と難しい!

- ・ 禁煙を一旦成功しても、1年後の禁煙継続は、
  - 自力禁煙の場合 90%再喫煙
  - 禁煙外来経由でも、40%~70%再喫煙  
とされています。



禁煙維持の為に、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』への注意と説明が有効です。

『1本だけ』の気分は必ずあなたのもとにやっ  
て来ます。「1本くらいいいじゃないか!」と  
誘ってきます。でも本当に1本を吸うと、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できなくなります。

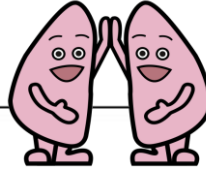


「1本だけ」の気分・誘惑は長くは続きません  
気持ちを紛らわす対策（歯磨き・水を飲む・  
体を動かす・お酒を控えるなど）を事前に  
考えておきましょう!





キツエンからキンエンに。



熊本 禁煙

検索

- くまもと禁煙推進フォーラムは熊本県において、①科学的なデータに基づいたタバコ情報の提供、②社会の禁煙化の推進、③受動喫煙のない社会環境の設備により、受動喫煙の害の撲滅、未成年者の喫煙防止、禁煙希望者が禁煙しやすい環境の形成を目的とした社会的活動を行う団体です。
- ホームページでは、県内の禁煙外来や禁煙飲食店を紹介し、禁煙資料館には、禁煙サポートに役立つ無償の資料「禁煙を！シリーズ」などがあります。
- 喫煙に関する講演や当会への入会希望も随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。[kumamototff@gmail.com](mailto:kumamototff@gmail.com)