

事務局より

禁煙チャレンジ後の応援声掛け ～禁煙外来の専門家から、禁煙継続のヒントを得る～



東京都医師会タバコ対策委員会アドバイザー
中央内科クリニック院長
村松 弘康

禁煙継続のためのポイント

～禁煙後の応援声掛け～

東京都医師会タバコ対策委員会アドバイザー
中央内科クリニック院長
村松 弘康

はじめに

タバコについて「吸う権利や自由もあるだろう」とおっしゃる方々もいらっしゃいます。しかし、

- ・ 「喫煙の常習性」の本態は「ニコチン依存症」です
- ・ 喫煙で多くの方が様々な病気となり苦しんでいます
- ・ 受動喫煙で多くの喘息患者さんが苦しんでいます
- ・ 新型タバコでも多くの健康被害が報告されています

行動変容ステージと患者へのサポート

<患者ステージ>

- 無関心期
- 関心期
- 準備期
- 実行期
- 維持期

<患者への対処>

- 動機づけ面接法
- 動機づけ強化
- 行動変容指導
- 禁煙補助薬
- 再喫煙防止教育

まずは喫煙する人の心理を理解する

アンビバレンス（両価性） ambivalence

アンビバレンスとは
相反する感情を同時に持つこと

「禁煙したい」でも「吸い続けたい」
（天使のささやき？） （悪魔のささやき？）

動機づけに有効な 声かけポイント

<禁煙のメリット>

- 「やめちゃうとラク！」
- 「タバコ代も浮くし！」
- 「食事おいしい！」
- 「階段上るのがラク」
- 「お肌にハリが出た」
- 「寝たきりの予防に」
- 「ボケ防止にもなる」

<禁煙外来のメリット>

- 「ラクに禁煙ができる！」
- 「我慢だけだとつらいよ」
- 「吸いながらも OK！」
- 「おいしく感じなくなるよ」
- 「アドバイスがもらえるよ」
- 「3カ月間に5回行くだけ」
- 「治療費は1日230円！」

タバコへの未練を残さず“卒煙”へ

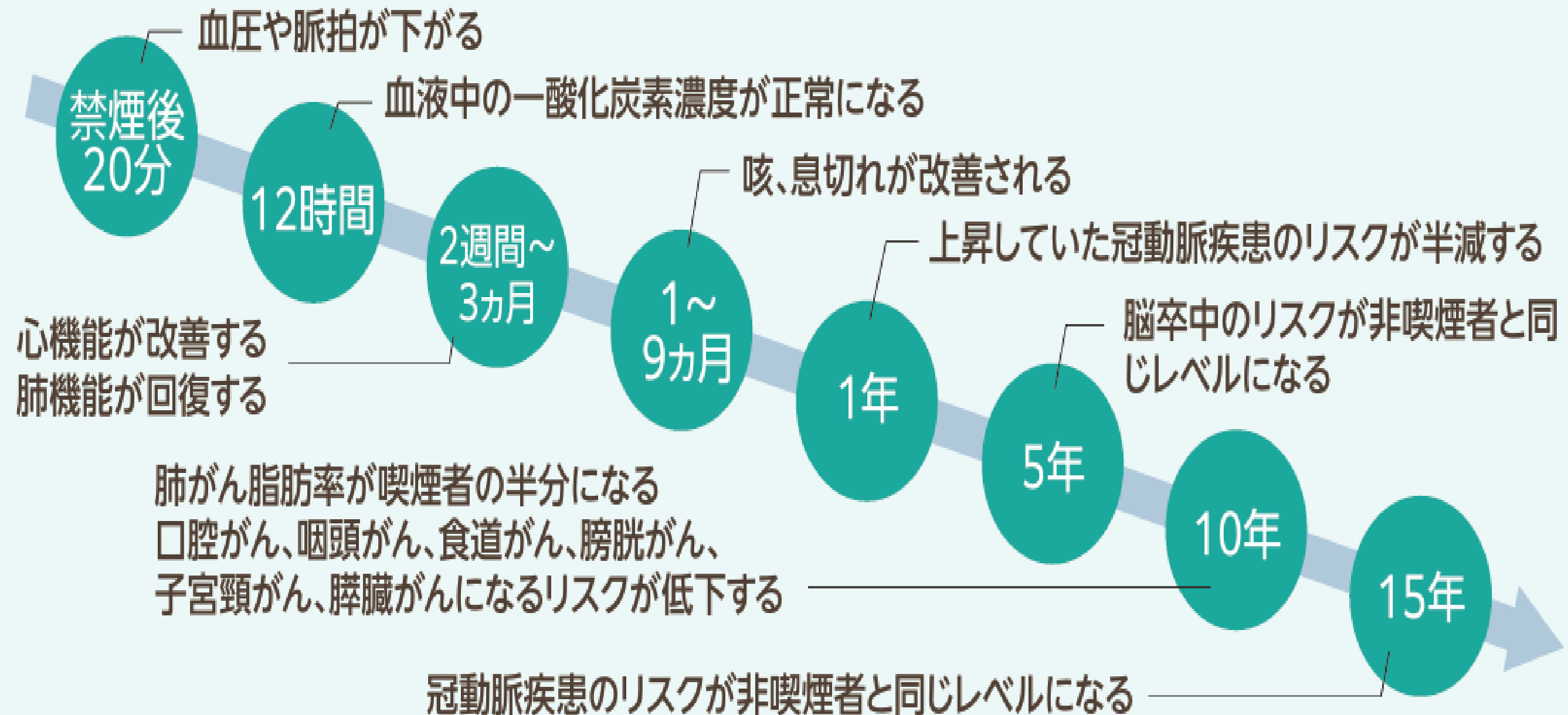
ニコチンへの依存が強い方には
我慢する禁煙や本数を減らす節煙を
お勧めしてはいけません



体内のニコチンが枯渇した状態で吸う
ため「やっぱり美味しい」と感じて
心理的依存が強まることすらあります

禁煙は何歳からでも遅くありません

禁煙を続けると、さまざまな効用が期待できる



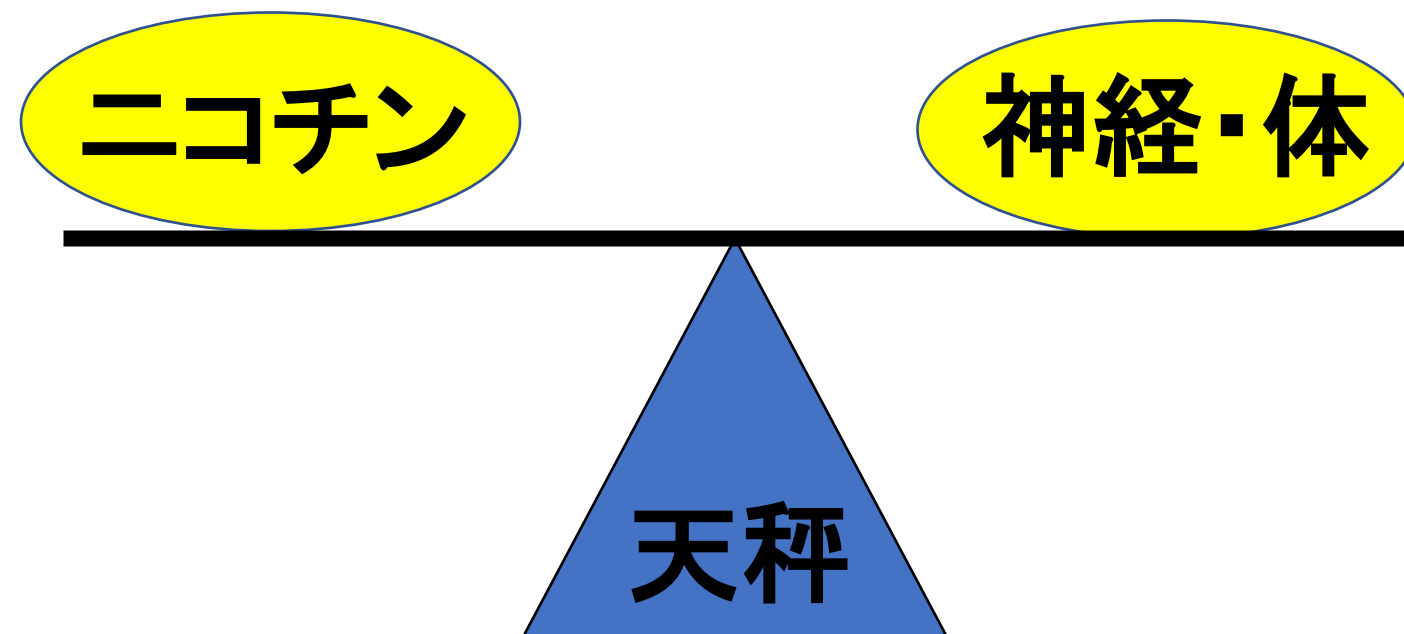
出典: American Cancer Society : Health Benefits of Quitting Smoking Over Timeより作図

<https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>(2024年3月8日現在)

喫煙は単なるニコチン依存ではない

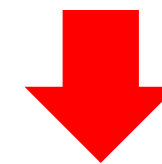
【身体的・薬理的依存】

ニコチンの存在下で
神経や体がバランス
を取ってしまった状態



【精神的・行動学的依存】

- ちょうど良い休憩時間
- ちょうど良い気分転換
- 口さみしさの解消
- 手持ち無沙汰の解消
- 深呼吸(ため息)効果



喫煙行為自体への依存

「身体的・薬理的な依存」だけでなく
「精神的・行動学的な依存」も存在する

