

禁煙を成功させるには ～事例から学ぶ～

NPO法人禁煙みやぎ
理事長 山本蒔子

ニコチン依存症

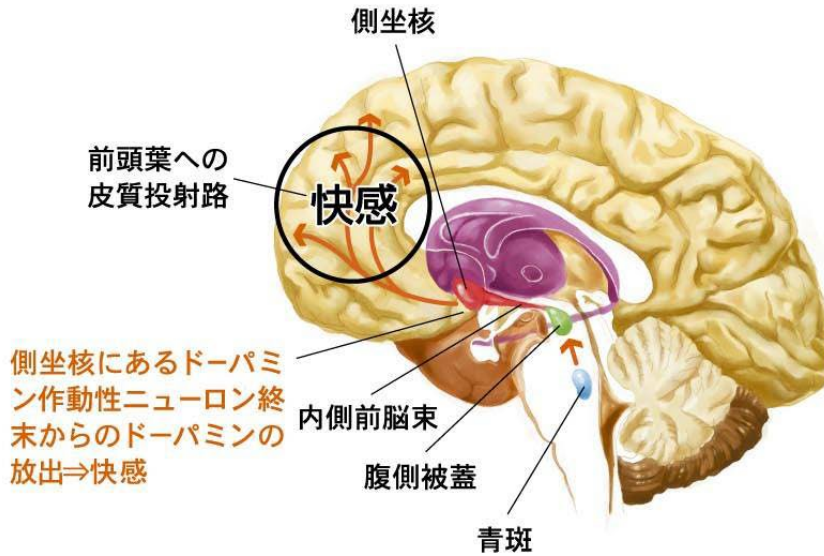
たばこが止められないのは病気
意志が弱いからではない

ニコチン依存のメカニズム



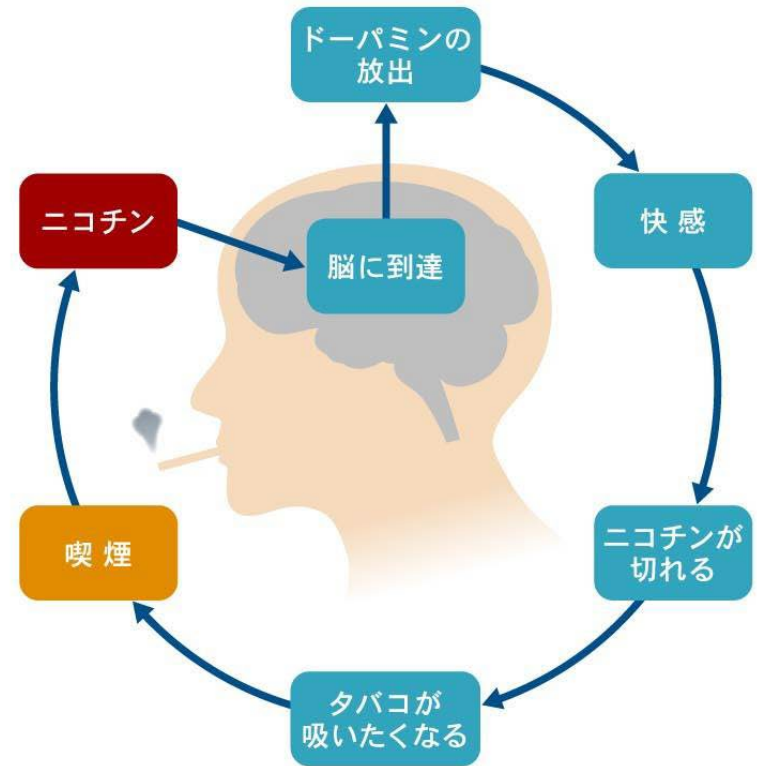
喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症です。

脳内報酬回路



Clinical symposia, 1999

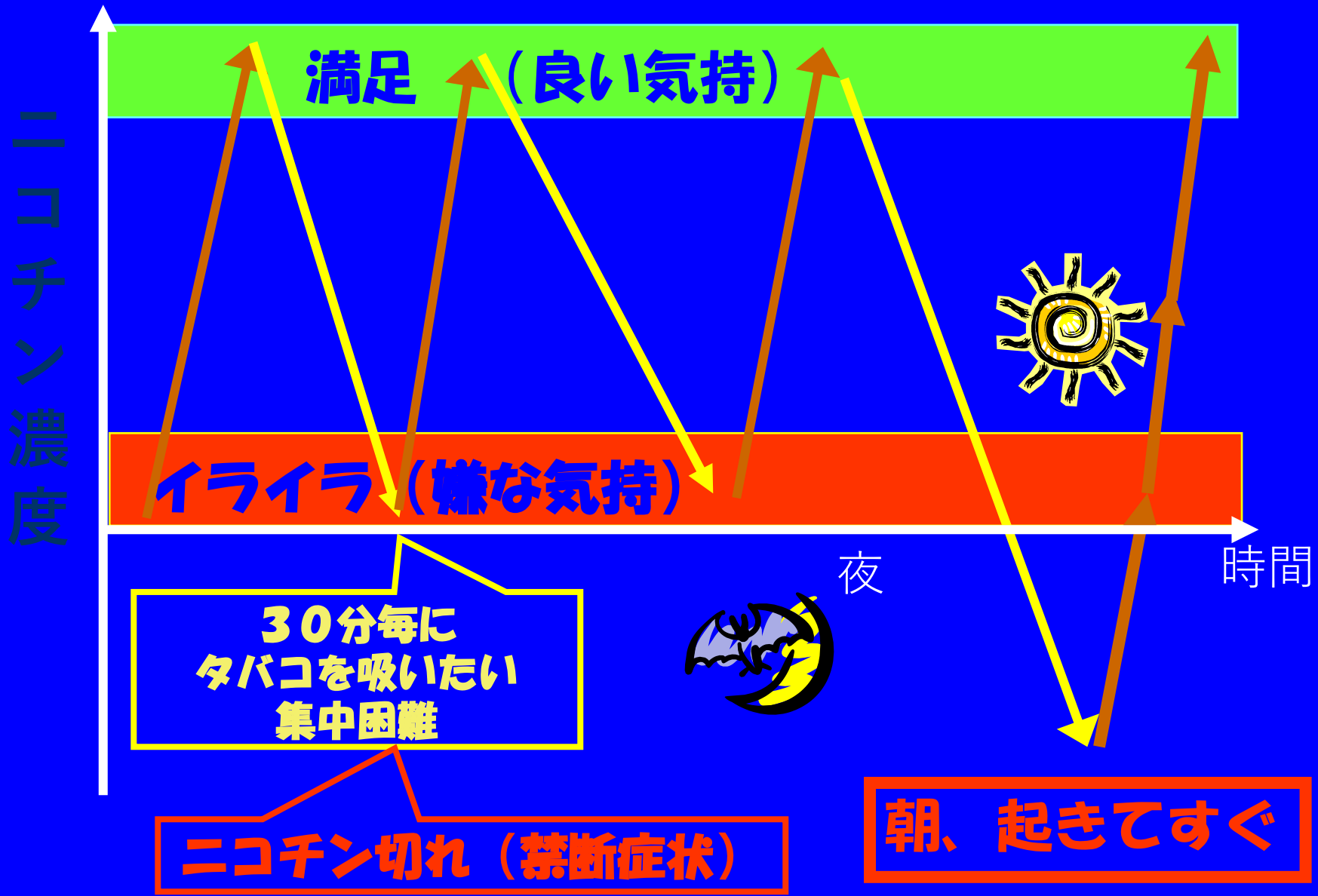
ニコチン依存症形成のメカニズム



たばこは麻薬：ニコチン依存症

- ニコチンがないとがまんできない
- ニコチンが切れるといらいらする
- ニコチンが切れると頭が働かない
- 止められない やめてもまたすう
- たばこをすう理くつをつける
- 集中できずたばこにしばられた人生を送る

ニコチンに支配された生活



たばここそストレスの原因

- たばこを止めれば“いらいら”はしない
- 吸っているから ニコチンが切れた時に“いらいら”する
- たばこを吸うとストレスホルモンが増加かえって体にはストレスを与えている！
- 体は休むことが出来ない

禁煙は誰でも出来る

～ニコチン依存症から抜け出そう～

- 意志が弱いから吸い続けるのではない
- 「どうせやめられない」と思い込まない
- 今までは病気になってから禁煙 遅すぎた
- たばこの害は証明された
- 禁煙開始日を決めてきっぱり止める
- 自分のためより 家族 友人のために
- まず実行しよう職場の禁煙は良いきっかけ

禁煙するとどんな症状が出るのか

- たばこを止めると体のニコチンは3日でゼロになる
- ニコチン切れの症状；離脱症状（禁断症状）が現れる
 - たばこが吸いたい吸いたい
 - イライラする 集中できない
 - だるい 眠い 頭痛
- 3日目がピークで5日目から徐々に和らぐ

安全なたばこ製品は無く 禁煙には無効である

- 嗅ぎたばこ ゼロスタイルミント
口腔がんの発生率 42倍
- ガム・たばこ ファイヤーブレイク
歯周病の発生と増悪 口腔がん
- 電子たばこ 発がん性あり
- ネオシーダー ニコチンを含む

禁煙開始の時期

- あまり忙しい時は避ける
- 徐々に本数を減らす方法は、禁煙に失敗する方法
- 日にちを決めてきっぱり始める
- 支援者がいると止めやすい

医師 看護師 薬剤師 保健師

禁煙外来を受診しよう

- 2006年からは保険適用になった
- タバコ代よりも安い費用で治療が出来る
- 医師と看護婦が支援してくれるので
確実に、しかも禁煙補助剤を使って、楽に
禁煙できる方法
- 期間は3ヶ月を必要とする
- 初診から初めの1ヶ月は2週間毎、その後は
1ヵ月毎の受診で、5回受診する

保険で禁煙治療を受けた時の費用

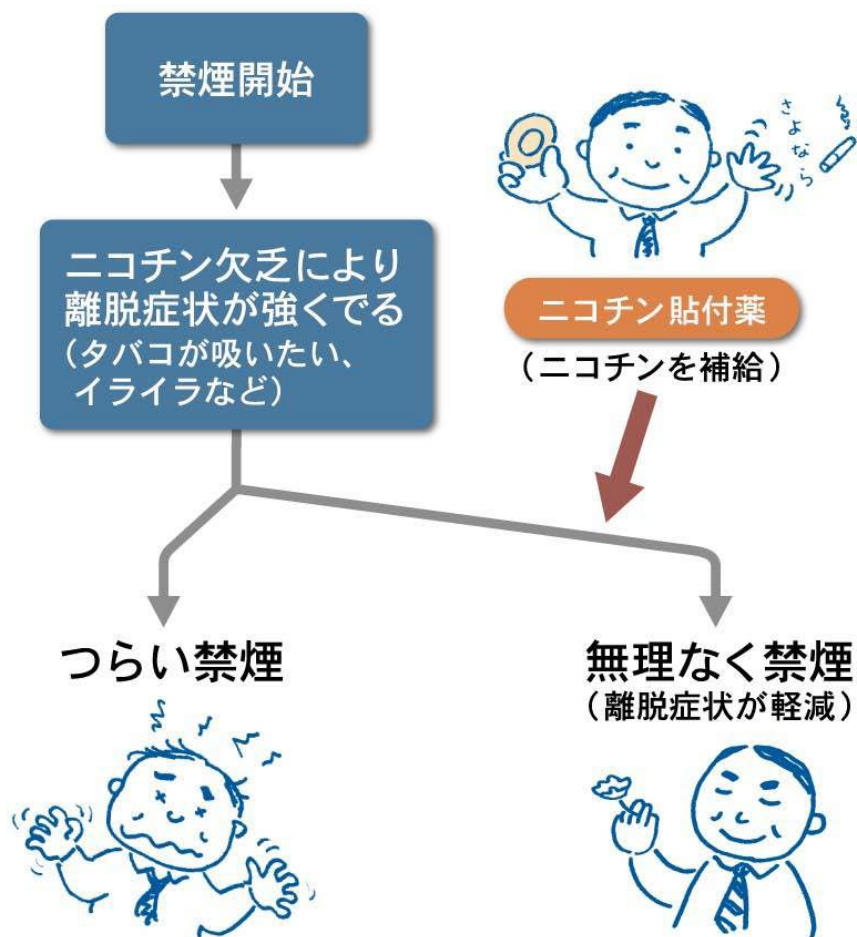
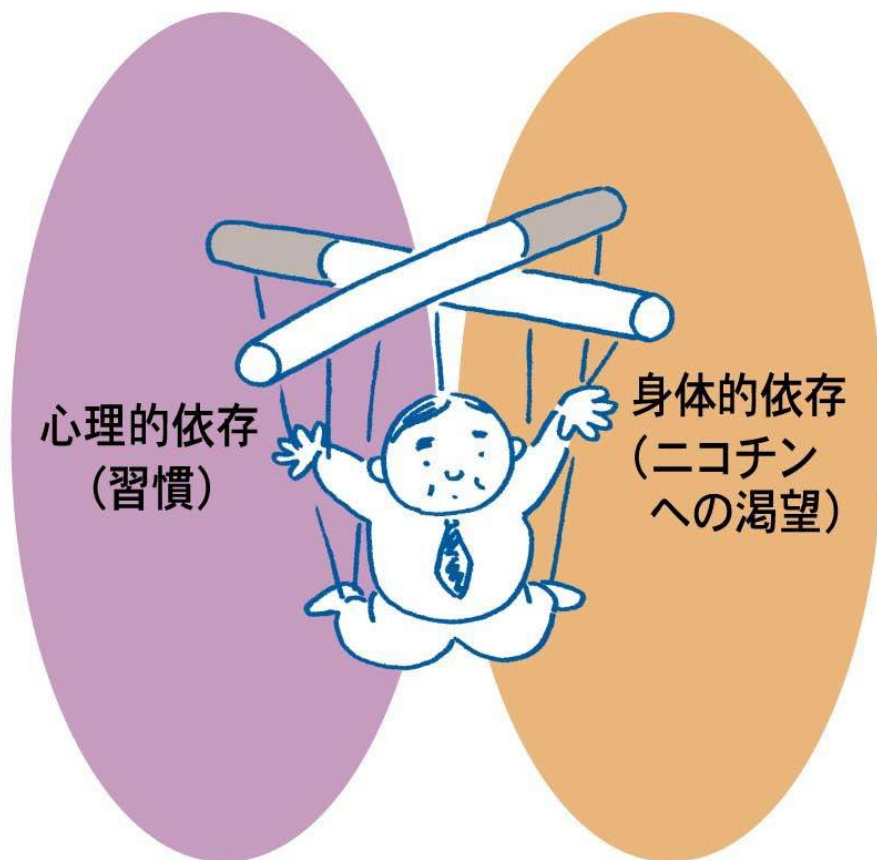
	費用	自己負担 3割負担
初診料＋再診料	7,620円	2,286円
ニコチン依存症管理料	9,620	2,886
ニコチンパッチ	20,730	6,219
院外処方箋料	2,040	612
合計	40,010	12,003

タバコへの依存とニコチン置換療法



禁煙をむずかしくしている2種類の依存とは

ニコチン貼付薬によるニコチンの補給で禁煙時の離脱症状を軽減します。



禁煙補助剤に関するかんちがい

◆パッチは効かない

正しい使い方をしていない

パッチを貼って喫煙している

- パッチを貼ると魔法のように吸いたい気持がなくなるわけではない
- 吸いたい気持をコントロールの方法を会得することが必要

禁煙に成功するための3原則

1. 吸えない環境を自分で作る
たばこは身の回りになくする
喫煙所や喫煙者には近寄らない
禁煙宣言をする
2. 離脱症状に対する対処方法を学ぶ
3. 禁煙外来を受診して禁煙補助剤を処方してもらおう
禁煙ノートを書いて記録する

離脱症状の対処方法

■ 対処方法

1分から3分待ってみる

水を飲む 深呼吸する

体を動かす;ストレッチ 家事をする

散歩する 歯を磨く

口寂しさにはキシリトールガムや昆布をかむ

症例

男性 41歳

外来受診の動機 職場が禁煙になった

喫煙開始 20歳 本数 20本

喫煙年数 21年 喫煙係数 420点

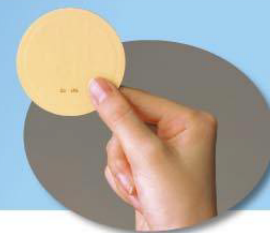
禁煙経験 1回 期間3ヶ月

再喫煙の理由 仕事のストレス 飲み会

たばこの依存度;ファーガストローム指数 8

呼気中CO濃度;21 ppm

ファガストローム依存度指数



タバコ依存度評価アンケート (Fagerstrom Tolerance Questionnaire)

質問	0点	1点	2点
(日)あなたは、朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか。	30分後	30分以内	
(月)あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか。	いいえ	はい	
(火)あなたは、一日のなかでいつどのようなときに吸うタバコが最もやめにくいと思いますか。	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本	
(水)あなたは、一日何本吸いますか。	15本以下	16～25本	26本以上
(木)あなたは、午後に比べて午前中の方がより多くタバコを吸いますか。	いいえ	はい	
(金)あなたは、感冒(かぜ)で一日中寝ているような時にも、タバコを吸いますか。	いいえ	はい	
(土)あなたは、タバコを肺まで吸い込みますか。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
(日)あなたがいつも吸っているタバコに含まれているニコチンの量はどれくらいですか。	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

タバコ依存度の判定

質問1～8の回答の数字を加算し合計点数を計算します。

合計点数

点

合計点数 タバコ依存度

7～11点

高い



4～6点

ふつう



0～3点

低い



たばこ煙に含まれる有害物質

4000種類の化学物質

そのうち200種類は発がん物質

ガス相 : 一酸化炭素(CO) 炭酸ガス(CO₂)
青酸ガス 窒素ガス ニトロソアミン
アンモニア アルデヒド

粒子相 : ニコチン ニトロソアミン類
多環芳香族炭化水素 PAH
(ベンゾピレン アントラセン)
鉛 カドミウム ひ素 ダイオキシン

大きさ 0.02~2ミクロン 3.5ミクロン以下は肺
に蓄積

呼気中の一酸化炭素濃度を スモーライザーで測定する



喫煙による 呼気中一酸化炭素濃度の増加

◆呼気中の一酸化炭素濃度

非喫煙者		0～5ppm
喫煙者	10本	10ppm
	20本	20ppm
	30本	30ppm

喫煙本数や喫煙後の経過時間などによって変わる

治療の開始－2週間

初診

ニコチンパッチの説明

1日1枚朝に貼付

パッチを貼ってたばこを吸っては危険

ニコチネルTTS30 14枚処方

再診1

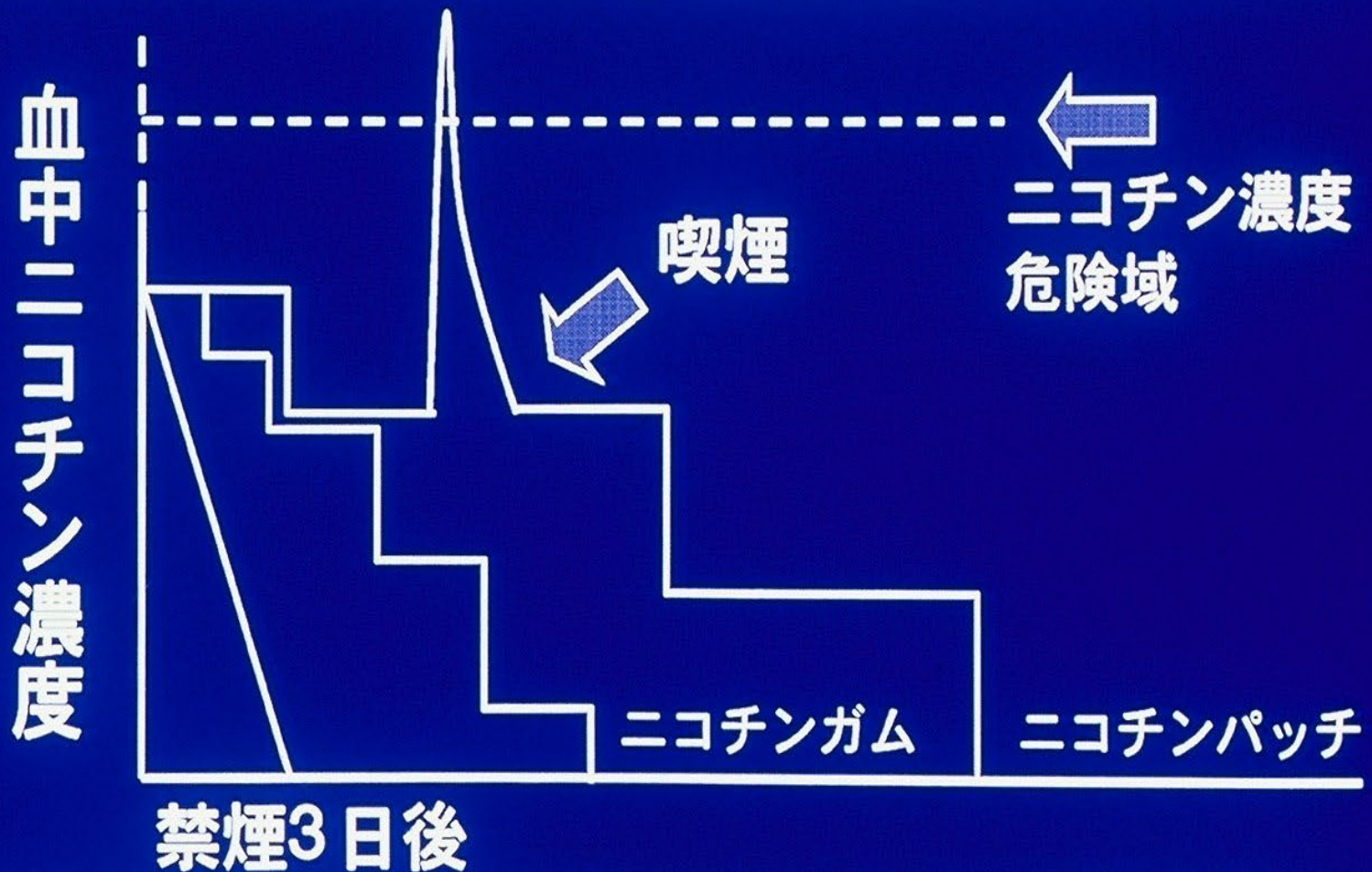
禁煙ノートと禁煙宣誓書の確認

最初の1週間は辛かった。深呼吸や水を飲み3分間と思い何とか乗り切った

呼気中CO濃度は2ppmと正常化

ニコチネルTTS30 14枚処方

ニコチン置換療法



治療の経過－4週間

再診2 禁煙ノートの確認 体重 1.5Kg増加
呼気中CO濃度 3ppm
掃除をしてたばこを見つけて1本吸った
油断しないこと 1本くらい吸っても良い
だろうという誘惑に負けない
1本も吸わないでいるとニコチン依存症
が治っていく 体重注意
ニコチネルTTS20及び10 各14枚

タバコを1本も吸わないで時間がたつとニコチン依存症が治っていく

禁煙補助薬 ニコチネルTTS



タバコへの依存度

強↑

タバコへの依存度

(イメージ)

(day)

標準使用スケジュール



[実物大]

禁煙開始日から4週間
1日1枚 ニコチネルTTS30



そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS20



そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS 10

治療の経過—8週間

再診3 禁煙ノートの確認 体重 2Kg増加
呼気中CO濃度 1ppm
たばこはゼロで過ごした
吸いたい気持も殆どない
お金が減らない 咳や痰が出ない
洋服や部屋が臭くない
たばこを吸う人は臭いのでびっくり

治療の経過－12週

再診4 禁煙ノートの確認 体重増加なし
呼気中CO濃度 0ppm
ニコチンパッチを貼らずに1ヶ月
禁煙を続けられた
やれば出来ると自信がついた
禁煙おめでとうカードを渡し
禁煙治療は終了

飲み薬(チャンピックス)による治療

- ✓ 脳のニコチンが働く場所に薬が結合して、ニコチンの働きをブロックしてしまう
- ✓ チャンピックスを飲んでタバコを吸ってもおいしくない
- ✓ 薬は0.5mgの1錠(3日間)、0.5mg2錠(4日間)の後に、1mg2錠を維持量として続ける
- ✓ 初めの1週間は猶予期間でタバコは吸っても良いが、2週間目からは禁煙する
- ✓ 薬は12週間飲んで、禁煙成功となる

保険で禁煙治療を受けた時の費用

	費用	自己負担 3割負担
初診料＋再診料	10,080円	3,024円
ニコチン依存症管理料	9,620	2,886
チャンピックス	37,660	11,298
院外処方箋料	4,080	1,224
合計	61,440	18,432

治療が終わっても再喫煙しないために、1本も吸わないことを肝に銘じる

禁煙継続の6つのコツ



1 タバコの害について
自分なりの
イメージをもつ



2 禁煙しようと思った
理由や禁煙中の努力を
思い浮かべる



3 禁煙して
よかったことを
考える



4 ラクな気持ちで
禁煙を続ける



5 禁煙できたことに
自信をもつ



6 まわりの人に禁煙を
すすめる



身体的な禁煙の効果

- 咳や痰の消失
- 口に中がすっきりする
- 息切れの消失 体が軽くなる
- 食べ物がおいしい
- 下肢の冷えが緩和される
- お化粧ののりが良い
- 肩こりが良くなった

社会生活における禁煙の効果

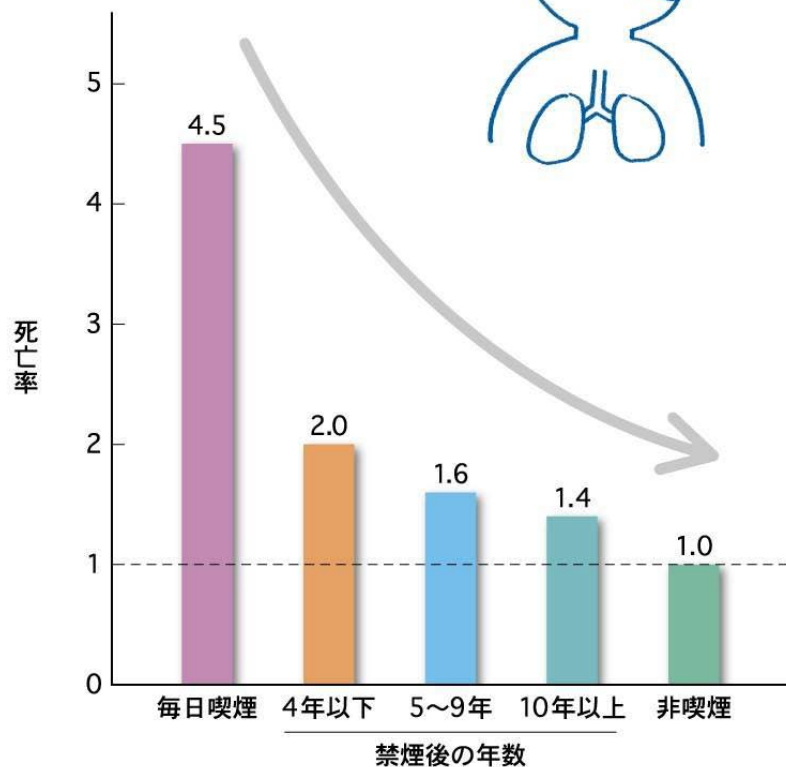
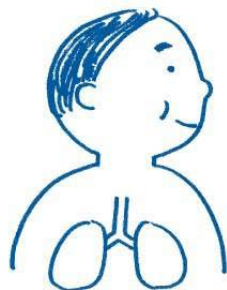
- 旅行する時に喫煙場所を探さなくても良くて楽であった
- 孫に臭くないと言われた
- 煙の無い家庭は天国
- 子供に対する罪悪感から解放された
- 時間に余裕が出来た
- 仕事がはかどる

禁煙による健康改善



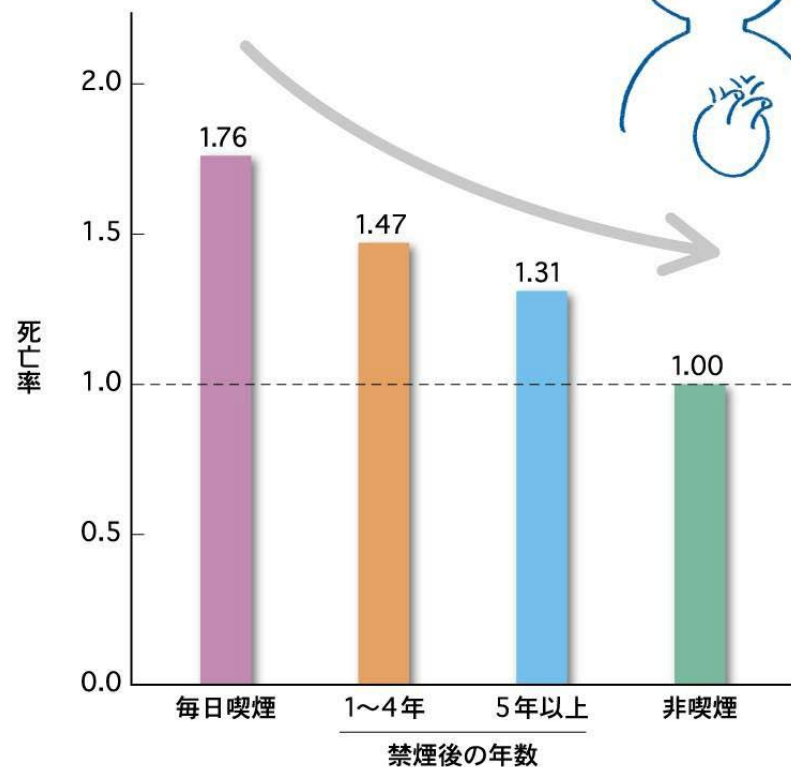
禁煙すれば、その日から肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が徐々に低下していきます。

禁煙後の年数と
肺がん死亡率の関係(男)
(非喫煙者を1として)



平山 雄, Krager, 1990

禁煙後の年数と
虚血性心疾患死亡率の関係(男)
(非喫煙者を1として)



平山 雄:最新医学, 36:798,1981

禁煙成功者のエール

- 意志の弱い自分でも止められたから 誰でも止められる
- 失敗しても良いから一度は取り組んでみて
- お金がいくら浮くかを考えて自分にごほうびをやるとかんがえた
- ドクターと薬と共に実施すると考えると大丈夫
- 必ず良いことがあると考えましょう
- やる気があれば必ず出来ます

禁煙成功者のエール

- いつも楽しいことを考えましょう
- 時期は早ければ早いほど良いですよ
- 禁煙達成の喜びは大きいので頑張ってください
- 初めの数日を乗り越えればOKです
- 同じ人間ですから他人が出来ることは自分にも出来ます
- 眠っている時間は吸わないのだから、少し時間を延ばすだけと考える