

## 禁煙指導について

愛知県厚生農業協同組合連合会海南病院  
薬剤科 内田将吾

## なぜ吸ってしまうのか

- 喫煙習慣の本質はニコチン依存症である
- 本人の意志の力だけで長期間の禁煙ができる喫煙者はごくわずかであることが明らかになっている
- 欧米ではニコチン依存症を「再発しやすいが、繰り返し治療することにより完治しうる慢性疾患」と捉え禁煙治療に対する保険給付などの制度を導入して、多くの喫煙者が禁煙治療を受けることができるよう社会環境の整備を進めています。

禁煙治療のための標準手順書 序文参照

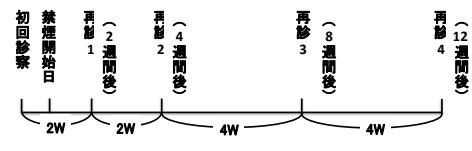
## 禁煙外来保険診療の変遷

- 日本気管食道科学会、日本循環器学会、日本肺癌学会、日本呼吸器学会、日本産科婦人科学会、日本小児科学会、日本心臓病学会、日本口腔衛生学会、日本口腔外科学会、日本公衆衛生学会など多数の学会の働きかけで2006年度より「ニコチン依存症管理料」が新設され、禁煙治療に対する保険適用となった
- 禁煙治療の薬剤としては、ニコチンパッチまたはバレニクリンがニコチン依存症管理料の算定に伴い処方された場合に限り、保険が適用される

禁煙治療のための標準手順書 序文参照

## 標準手順書記載の診療手順

### 【標準禁煙治療のスケジュール】



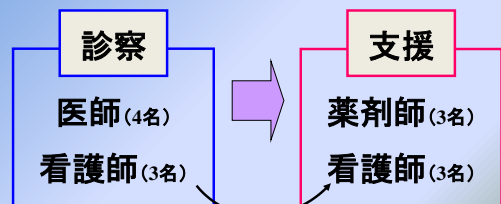
- 喫煙状況等の問診 評価
- 呼気一酸化炭素測定
- 問題点の把握と検討
- ニコチン製剤の使用状況確認と継続の相談
- 次回受診日の決定

## 当院禁煙外来

- 2010年4月から開始
- 薬剤を導入した患者数 70名
  - うちバレニクリン使用 69名
  - うちニコチンパッチ使用 1名
- 禁煙成功 48名 (68.6%)

## 当院禁煙外来チームの取り組み①

- 「禁煙治療に関する標準手順書」に基づき、0・2・4・8・12週目に診察を行っている
- 各診察終了後に、薬剤師は診察に同席した看護師と共に服薬指導を行っている







## 間違いだらけの分煙

タバコ煙はドアを閉めていても換気が施されていても、喫煙場所から拡散する

分煙または換気した喫煙場所を作っても、非喫煙者は保護されない

in 1ピピン

受動喫煙に安全量というものはなく、タバコ煙はうすまっても危険である

“100%完全禁煙の環境だけが、受動喫煙の防止に有効である”

World Health Organization (WHO) 10 facts on second-hand smoke.  
[http://www.who.int/features/factfiles/tobacco/tobacco\\_facts/en/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/tobacco/tobacco_facts/en/index.html)

## サードハンド・スモーク

その時には喫煙をしていなくても、タバコを吸った屋内のじゅうたんや壁紙に付着・残留したタバコ煙の成分が、後に揮発・浮遊して起こるサードハンド・スモークの害が提唱されている

初診: 医師

## ⑤禁煙のメリットの必要性

禁煙後

- 20分 血圧や脈拍が下がる
- 12時間 血液中のCO濃度が正常になる
- 2週間～3ヶ月 心機能・肺機能が改善する
- 1～9ヶ月 咳、息切れが改善する
- 1年 上昇していた心臓の病気(冠動脈疾患)のリスクが半減する
- 5年 脳卒中のリスクが吸わない人と同レベルになる
- 10年 肺癌死亡率が喫煙者の半分になる  
口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、膵臓がんになるリスクが低下する

初診: 医師

## ⑤禁煙のメリットの必要性

**肺、鼻、目、喉の病気**

タバコ病 COPDの可能性がります!

COPDは慢性呼吸器疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の総称で、肺が壊れる病気。呼吸困難、咳、痰、息切れ、胸痛、呼吸器感染症のリスクが高くなる。喫煙はCOPDの最大の原因。禁煙はCOPDの進行を遅くし、合併症のリスクを減らす。喫煙を止めてタバコを吸った期間が長ければ、COPDの進行を遅くし、合併症のリスクを減らす。

**COPDチェック**

- 1. 慢性呼吸器疾患がある
- 2. 1日に喫煙本数が20本以上かつ喫煙年数が20年以上ある
- 3. 呼吸困難がある
- 4. 咳、痰、息切れがある
- 5. 肺がんのリスクが高い

治療の基本は「禁煙」です。

COPDの進行を遅くし、合併症のリスクを減らす。禁煙はCOPDの最大の原因。禁煙はCOPDの進行を遅くし、合併症のリスクを減らす。

**肺がん**

禁煙すれば、罹患率が改善されます!

肺がんは喫煙によるがんの約85%を占める。禁煙は肺がんのリスクを減らす。喫煙を止めてから5年以内の禁煙者は、喫煙を止めてから10年以上の禁煙者よりも肺がんのリスクが低い。喫煙を止めてから10年以上の禁煙者は、喫煙を止めてから10年以上の禁煙者よりも肺がんのリスクが低い。

タバコを吸っている喫煙者は、がんの罹患率を減らしています!

タバコを吸っている喫煙者は、がんの罹患率を減らしています!

がんの罹患率を減らすには、がんの予防検査を受けることが重要です。喫煙者はがんの予防検査を受けることが重要です。喫煙者はがんの予防検査を受けることが重要です。

長年つきあってきたタバコと、そろそろお別れしてみませんか?

初診: 医師

## ⑤禁煙のメリットの必要性

**糖尿病**

タバコを吸っている人、心臓病による死亡のリスクは **2.6倍**

糖尿病は喫煙によるリスクが高くなる。喫煙は糖尿病のリスクを高める。喫煙は糖尿病のリスクを高める。喫煙は糖尿病のリスクを高める。

**高血圧**

タバコを吸っている人、脳卒中のリスクは **3.8倍**

高血圧は喫煙によるリスクが高くなる。喫煙は高血圧のリスクを高める。喫煙は高血圧のリスクを高める。喫煙は高血圧のリスクを高める。

禁煙を始めてみませんか?

初診: 医師

## ⑤禁煙のメリットの必要性

日々を安心して過ごすために

### 軽く考えていませんか?

## 受動喫煙

監修: 十文字学園女子大学 人間生活学部 幼児教育学科 教授・医学博士 齋藤 麗子 先生

さいたくらいよ。

初診: 医師

## ⑥ニコチン製剤の適用判定と使用説明

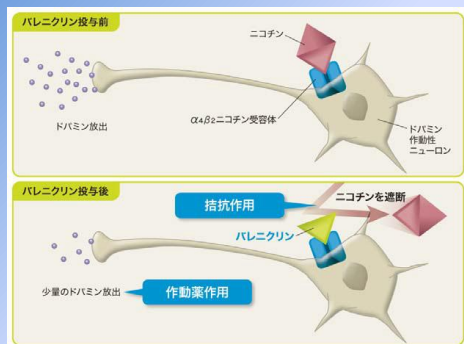
バレニクリン	ニコチンパッチ
1. 使用法が簡単(飲み薬) 2. ニコチンを含まない 3. 離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制 4. 循環器疾患患者に使いやすい 5. 健康保険が適用 注意: 車の運転は原則禁忌	1. 使用法が簡単(貼り薬) 2. 安定した血中濃度の維持が可能 3. 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 4. 健康保険が適用される



## バレニクリン

- 2008年1月に承認された日本初の経口禁煙補助薬
- ニコチンを含まず、脳内の $\alpha 4\beta 2$ ニコチン受容体に高い結合親和性をもつ部分作動薬として作用
- 拮抗薬としても作用し、喫煙から得られる満足感を抑制
- ニコチン代替療法では禁忌となる患者へも使用可能
- ニコチンパッチによる皮膚の発赤、かぶれ、ニコチンガムによる口内刺激感が心配な場合、義歯など歯が悪い人や顎関節症の患者、営業担当者など接客関係の職業の人などニコチンガムが使いにくい場合などにも適応
- 原則としてニコチン製剤との併用不可

## バレニクリンの作用機序



## バレニクリンの使用方法



## バレニクリンの減量

- 忍容性に問題がある場合には、0.5mg1日2回に減量する(吐き気、嘔吐などの消化器症状が多い)
- 重度の腎機能障害(クレアチニン・クリアランス推定値: 30mL/分未満)がある喫煙者の場合には、0.5mg1日1回で投与を開始し、その後、必要に応じて最大0.5mg1日2回に増量する

## バレニクリンの副作用

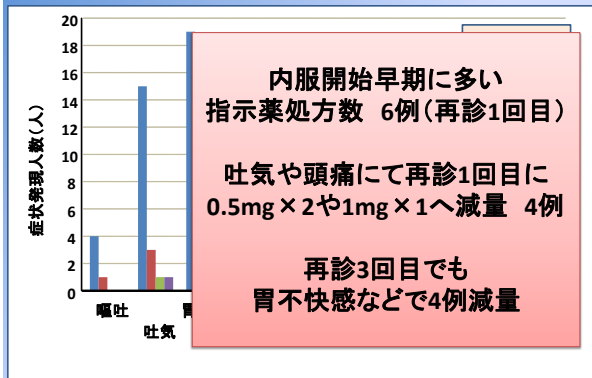
国内外の主な臨床試験を統合した成績で、5%以上の発現率がみられた症状

- 主な副作用には吐気、便秘、鼓腸、頭痛、異常な夢、不眠症

国内臨床試験での主な副作用

- 吐気、頭痛、便秘、上腹部痛
- パンフレットには、吐気、頭痛、上腹部痛、便秘、お腹のはり、普段と違う夢をみる、不眠が記載

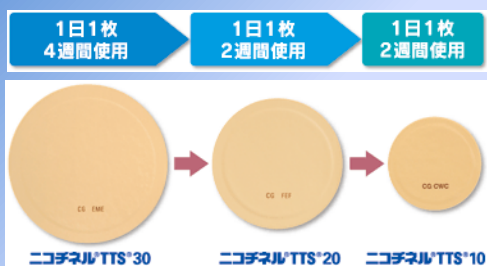
## 当院での副作用発現状況



## ニコチンパッチ

- 2006年5月24日薬価収載
- ニコチンを皮膚から吸収し、禁煙開始時に出現するつらいニコチン離脱症状を軽減し、無理なく禁煙に導く(ニコチン代替療法)
- 不安定狭心症、急性期の心筋梗塞(発症3カ月以内)、重篤な不整脈のある患者又は経皮的冠動脈形成術直後、冠動脈バイパス術直後の患者、脳血管障害回復初期の患者へは禁忌

## ニコチンパッチの使用方法



## ⑦禁煙開始日設定、宣言書記入

- 禁煙開始時期は、患者が医師との相談によって決定する
- 禁煙への意欲が強いうちに、できるだけ早期に禁煙を開始する。
- バレニクリンでは、増量となる8日目までには必ず禁煙するよう指導している



## 初診での各職種の役割: 看護師

医師の診察に同席し、診察終了後に薬剤師と共に支援

- ① 問診(動機・自信の数値化)
- ② 吸いたい気持ちの対処法の話し合い
- ③ 保険診療の流れ
- ④ 禁煙手帳説明



## 初診: 看護師

### ①問診(動機・自信の数値化)

あなたの禁煙への「やる気」「自信」

私の禁煙に対するやる気は  % 0% 100%

やる気のある理由 (例: 禁煙がしたいから、喉に癌が怖い)

やる気が足りない理由 (例: 禁煙が怖いから、1日1枚(1日増量)でいい)

私の禁煙に対する自信は  % 0% 100%

自信のある理由 (例: 過去に3年禁煙している、禁煙補助剤を使う)

自信が足りない理由 (例: 過去に禁煙に失敗した、禁煙が面倒)

- やる気、自信の確認
- やる気・自信の理由を確認
- やる気が足りない、自信がでない理由の確認





初診:薬剤師

## ②副作用の種類・対策の説明

### ◆ニコチンパッチ

主な紅斑・そう痒などの皮膚障害、不眠

➢不眠

貼りかえを朝にする、サイズが小さいものに貼りかえる、軽度の場合は就寝前に中止する

➢紅斑、そう痒などの皮膚障害

貼る場所を毎日変更する、症状がひどい場合は、無理をせず、病院へ連絡するよう説明する



## 再診1~3回目

### 達成目標

**禁煙継続:**禁煙対処後の問題点を把握し、対処できる  
**禁煙失敗:**再度禁煙開始日を設定できる、次回受診の必要性を理解できる

## 再診での各職種の役割:医師

### 禁煙継続

- ① 成功者への賞賛
- ② 禁煙状況の確認
- ③ 薬剤状況の確認
- ④ 副作用・離脱症状の確認

### 禁煙失敗

- ① 受診に対する賞賛
- ② 失敗に対する声かけ
- ③ 次回受診の必要性
- ④ 動機の振り返りと強化
- ⑤ 再度禁煙開始日の設定



## 再診での各職種の役割:看護師

### 禁煙継続

- ① 離脱症状の乗り越え方の確認と賞賛
- ② 禁煙開始後の問題点の抽出と解決策
- ③ 禁煙の効果
- ④ 禁煙に失敗した時の対処法
- ⑤ 体重管理(再診2回目以降)

### 禁煙失敗

- ① 失敗に対する声かけ
- ② 禁煙開始後の問題点の抽出と解決策
- ③ 禁煙の効果
- ④ 禁煙に失敗した時の対処法



## 再診での各職種の役割:薬剤師

初回と同様に看護師と共に面談

### 禁煙継続・禁煙失敗

- ① 服薬状況の確認
- ② 喫煙状況の確認
- ③ 副作用の発現・対策の確認
- ④ 現在内服中の薬剤の確認、相互作用の確認



## ②禁煙開始後の問題点の抽出と解決策

禁煙を開始して 週間、こんな感じでした。

禁煙開始 日時、この 日あたりで、1日のタバコ何本か減りました。今後はタバコを減らしてみよう、禁煙で一番辛い時期、あなたに辛い時期が来ると思います。

どんなときに吸いたい気持ちが強くなりますか？

こんなときにタバコが吸いたくなります。

こんなときにタバコが吸いたくなります。

困っていること、不安なことがあったら 記載しましょう。

困っていること

一緒に考えましょう

- 現在の気持ちの確認(離脱症状の確認)・賞賛
- どんな時にタバコが吸いたくなるのか確認
- 困っていることを確認

↓  
 吸いたい時の対処法などを一緒に考える





## 再診4回目での各職種の役割: 医師

### 禁煙継続

- ① 禁煙継続に対する賞賛
- ② 卒煙に対する賞賛
- ③ 卒煙証書授与
- ④ 自費診療の説明

### 禁煙失敗

- ① 受診に対する賞賛
- ② 失敗に対する声かけ
- ③ 動機の振り返りと強化
- ④ 自費診療の説明



## 再診4回目での各職種の役割: 看護師・薬剤師

### 禁煙継続

- ① 禁煙継続に対する賞賛
- ② 卒煙に対する賞賛
- ③ 全禁煙経過の振り返り
- ④ 保険診療の終了の確認

### 禁煙失敗

- ① 失敗に対する声かけ
- ② 禁煙に失敗した時の対処法
- ③ 禁煙を諦めないよう声かけ



## 全禁煙経過の振り返り

禁煙経過の振り返り

7月 月 日、今日で全禁煙は禁煙治療を完了します。この禁煙経過の中で、どんなことがありましたか？振り返りをして、今後の禁煙をがんばりましょう。

つぎのこと

がんばったこと

今の気持ち各一言！

医師からの言葉

看護師からの言葉

薬剤師からの言葉

※記入しなくても構いません。無理をなさらないでください。

- ・ まずは賞賛！！
- ・ 今後の禁煙継続についても確認
- ・ 自信が低い場合は、対処法の話し合い
- ・ 自信が高くても1年は喫煙再開の可能性が高く注意するよう伝える



## 残念ながら禁煙失敗

- ・ 受診を継続したことへの賞賛
- ・ 禁煙する上で妨げとなった不安や心配を解消する手だてを一緒に考える
- ・ 禁煙に対する重要性を再確認する
- ・ 新たに禁煙開始日を決め、禁煙治療を継続する

## 指導をお願いしたい点

### 初回

- ① 薬効・作用機序の説明
  - ② 副作用の種類・対策の説明
  - ③ 用法・用量の説明
  - ④ 現在内服中 **さらには**
  - ⑤ 禁煙手帳説 **・ 吸いたい気持ちの対処法の話し合い**
  - ⑥ お薬手帳の **・ 成功者への賞賛、受診への賞賛**
- 再診 **・ 次回受診の声かけ など**

- ① 服薬状況の確認
- ② 喫煙状況の確認
- ③ 副作用の発現・対策の確認
- ④ 現在内服中の薬剤の確認、相互作用の確認

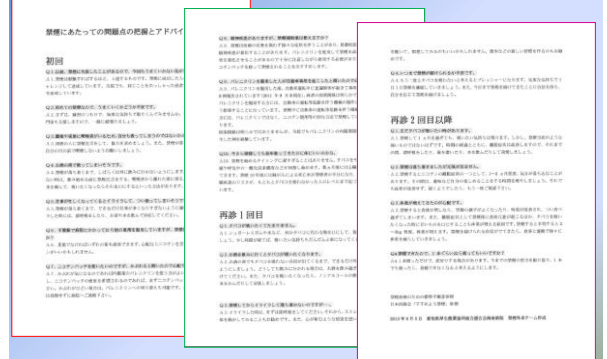
## 禁煙指導確認表の作成

指導者	初回 ( / )	2回目 ( / )	3回目 ( / )	4回目 ( / )	5回目 ( / )
指 導 内 容	<input type="checkbox"/> 薬効・作用機序の説明 <input type="checkbox"/> 副作用の種類・対策の説明 <input type="checkbox"/> 用法・用量の説明 <input type="checkbox"/> 現在内服中 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳説 <input type="checkbox"/> お薬手帳の	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (2回目、3回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (4回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入
	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入	<input type="checkbox"/> 服薬状況の確認 <input type="checkbox"/> 喫煙状況の確認 <input type="checkbox"/> 副作用の発現・対策の確認 <input type="checkbox"/> 現在内服中の薬剤の確認 <input type="checkbox"/> 相互作用の確認 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の説明 (5回目) <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の記入
備 考					
日 付					
名 前					

## 各対応方法

- 副作用を確認した場合  
当院に連絡を頂き、必要な処置をお伝えします
- 初回受診時在庫がない場合  
受診翌日からの開始でも可能

## 「禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス」の作成



## 参考資料

- 厚生省: たばこと健康に関する情報ページ  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/tobacco/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/index.html)
- 2011年度日本肺癌学会 禁煙推進委員会作成: 喫煙問題に関するスライド集
- 厚生労働省: 禁煙支援マニュアル (第二版)
- 禁煙治療のための標準手順書 第5版
- ファイザー株式会社ホームページ  
<http://sugu-kinen.jp/>

ご清聴ありがとうございました  
ご協力よろしくお願ひします