

禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス

初回

Q 1.以前、禁煙に失敗したことがあるので、今回もうまくいかない気がします。

A 1.禁煙は経験すればするほど、上達するものです。禁煙に成功した人の多くは何回もチャレンジして達成しています。当院でも、同じことをおっしゃった患者さんの多くが禁煙を達成しています。

Q 2.初めての禁煙なので、うまくいくかどうか不安です。

A 2.まずは、練習のつもりで、気楽な気持ちで取りくんでみませんか。それに、私たち専門家も支援しますので、一緒に頑張りましょう。

Q 3.職場や家族に喫煙者がいるため、自分も吸ってしまうのではないかと心配です。

A 3.周囲の人に禁煙宣言をして、協力を求めましょう。また、禁煙が落ち着くまでの間、自分の目の前で喫煙しないようお願いしましょう。

Q 4.お酒の席で吸ってしまいそうです。

A 4.禁煙が落ち着くまで、しばらくは外に飲みに行かないようにします。どうしても断れない時は、飲み始める前に禁煙宣言をする、喫煙者から離れた席に座る、酒のほかに水や氷を頼んで、吸いたくなったらそれを口にするといった方法があります。

Q 5.仕事が忙しくなってくるとイライラして、つい吸ってしまいそうです。

A 5.禁煙が落ち着くまで、できるだけ仕事が多くなりすぎないように調整します。イライラした時には、深呼吸をしたり、お茶や水を飲んで対応してください。

Q 6.不整脈で病院にかかっており他の薬剤を服用していますが、禁煙補助薬は使えますか？

A 6.重篤でなければいずれの薬も使用できます。心配ならニコチンを含まないバレニクリンがいいかもしれません。

Q 7.ニコチンパッチを使いたいのですが、かぶれると聞いたので心配です。

A 7.かぶれが気になるのであれば内服薬のバレニクリンを使う方がよいと思います。ただし、ニコチンパッチの使用を希望されるのであれば、まずニコチンパッチを使って下さい。かぶれがひどい場合は、バレニクリンへの切り替えも可能です。かぶれがひどい時は我慢せずに病院へご連絡下さい。

Q 8. 精神疾患がありますが、禁煙補助薬は使えますか？

A 8. 禁煙は治療の有無を問わず様々な症状を伴うことがあり、基礎疾患としてもっている精神疾患が悪化することがあります。バレニクリンを使用して禁煙を試みる際にも精神症状を悪化させることがあるので十分に注意しながら使用する必要があります。まずは、ニコチンパッチを使って禁煙されることをおすすめします。

Q 9. バレニクリンを服用した人が自動車事故を起こしたと聞いたので心配です。

A 9. バレニクリンを服用した後、自動車運転中に意識障害が起きて事故につながった方が9例報告されています(2011年9月末現在)。両者の因果関係は明らかではありませんが、バレニクリンを服用する方には、自動車の運転等危険を伴う機械の操作に従事させないよう指導することになっています。禁煙中に自動車の運転等危険を伴う機械の操作をされる方には、バレニクリンではなく、ニコチン製剤等の別な方法で禁煙していただくことになります。

因果関係は明らかではありませんが、当院でもバレニクリンの内服期間中に意識障害が発生した例を経験しています。

Q10. 今さら禁煙しても長年吸ってきたのに体にいいのかな。

A10. 禁煙を始めるタイミングに遅すぎることはありません。タバコをやめると、まず血圧値や呼気中の一酸化炭素濃度などが回復し始めます。数ヵ月後には心臓や肺機能も改善してきます。禁煙10年後には肺がんによる死亡率が禁煙者の半分になり、15年後には冠動脈疾患のリスクが、もともとタバコを吸わなかった人のレベルまで近づくことがわかっています。

再診 1 回目

Q 1. タバコが吸いたくてたまりません。

A 1. シュガーレスガムや水など、何かタバコに代わる物を口にして、数分間を乗り切りましょう。少し時間が経てば、吸いたい気持ちもだんだんと楽になってくるはずです。

Q 2. お酒を飲みに行くとタバコが吸いたくなります。

A 2. お酒の席でもタバコを吸わない自信が出てくるまで、できるだけ外に飲みに行かないようにしましょう。どうしても飲みに行かれる場合は、お酒を飲み過ぎないように気を付けてください。また、タバコを吸いたくなったら、ノンアルコールの飲み物を飲んだり、氷をかんだりして対処しましょう。

Q 3. 禁煙してからイライラして落ち着かないのですが・・・。

A 3. イライラした時は、まずは深呼吸をしてください。それから、ストレッチ体操をして、体を動かしてみることもお勧めです。また、心が和むような情景を思い浮かべたり、音楽

を聴いて、瞑想してみるのもいいかもしれません。散歩などの新しい習慣を作るのもお勧めです。

Q 4.いつまで禁煙が続けられるか不安です。

A 4.もう二度とタバコを吸わないと考えるとプレッシャーになります。気楽な気持ちで1日1日禁煙を継続していきましょう。また、今日まで禁煙を続けてきたことに自信を持ち、自分を信じて禁煙を続けましょう。

再診 2 回目以降

Q 1.まだタバコが吸いたい時があります。

A 1.禁煙して1 ヶ月を過ぎても、吸いたい気持ちは残ります。しかし、禁煙当初のような強いものではないはずです。時間の経過とともに、離脱症状は改善しますので、それまでの間、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、水を飲んだりして我慢しましょう。

Q 2.禁煙は落ち着きましたが元気が出ません。

A 2.禁煙するとニコチンの離脱症状の一つとして、1~2 ヶ月程度、気分が落ち込むことがあります。その間は、趣味など自分の楽しめることをする時間を増やしましょう。それでも症状が改善せず、続くようでしたら、もう一度ご相談下さい。

Q 3.体重が増えてきたのが心配です。

A 3.禁煙すると食欲が増したり、胃腸の調子がよくなったり、味覚が改善され、つい食べ過ぎてしまいます。また、離脱症状として禁煙後に食欲亢進が起こるほか、タバコを吸いたくなった時に甘いものを口にする 것도体重が増える原因です。禁煙すると平均すると2~3kg 程度、体重が増えます。禁煙を続けられる自信がでてきたら、食事と運動で徐々に体重を減らしていきましょう。

Q4.禁煙できたので、1 本ぐらいなら吸ってもいいですか？

A4.1本吸っただけで、逆戻りする場合があります。今までの禁煙の努力を振り返り、1本でも吸ったら、我慢できなくなると考えるようにします。

禁煙治療のための標準手順書参照

日本医師会「すすめよう禁煙」参照

2013年8月5日 愛知県厚生農業協同組合連合会海南病院 禁煙外来チーム作成