

医師のための禁煙支援教育プログラム「けむりロードからの脱出」

はじめに

知識よりも「実践」が大切！
考えてばかりでは日が暮れてしまいます。

前回の本稿では、初診時に必ず喫煙歴を聞いて、喫煙者にはきっぱりと禁煙を勧めることが禁煙サポートの第一歩であることを解説しました。是非実行してくださいね。

さて、「禁煙を勧めたのに、いまだにタバコがやめられていない。そんな患者に対してどうアドバイスしたらよいのか思案してしまう。」とお悩みの方、実は多いのではないのでしょうか？こういったケースでは是非、躊躇することなくニコチン置換療法を試みることをお勧めいたします。

今回ご紹介するのは、ニコチンパッチ「ニコチネル TTS」を用いたニコチン置換療法—導入編—です。

登場人物紹介

黒井ヒトミ Kuroi Hitomi

39歳。Tがんセンターに勤務する呼吸器内科医。

禁煙専門外来相談医としても奮闘中。

喫煙歴：吸ったことがない

趣味：気功。ダイエットとストレス解消に役立つと知り、始めたところ。

お気に入りのカクテルバーから紫煙がなくなる日を願っている。

好きなもの：ゆず茶とJリーガー宮本恒靖

大村タクヤ Ohmura Takuya

35歳。都内大学病院に勤務する呼吸器外科医。

研修医の指導と医局の雑用を任せられ、少々疲れ気味。

妻と3歳の息子とマンションに住む。

喫煙歴：20歳より喫煙開始。現在も一日20本吸う。

趣味：禁煙。今まで何度も挑戦したが、いずれも3日間で断念。

好きなもの：コーヒーと飼い犬のジョン



シーン 2: 『ニコチン置換療法を勧める』

ヒトミの日記より: 10月4日(月)

昨日行ったレストランは店内禁煙になっていて、おかげで安心してとても美味しくランチがいただけただわ。ますます喫煙者にはつらい世の中になるけれど、みんなもっと気軽にニコチン置換療法を試してほしいな。今日外来に来た人もパッチを使ったらすんなりタバコをやめられてうれしそうだったなあ・・・

「再診外来で」

Hitomi: タバコをやめていますか? (1)

Patient: やめようと思いましたが、どうしてもイライラして吸ってしまいます。

H: タバコの本数は1日30本でしたね。朝はいつ頃吸いたいですか? (2)

P: 起きるとすぐ吸いたくなります。

H: ニコチン依存が強いので、ニコチンパッチが効果ありますよ。使ってみませんか? (3)

P: やってみようかな。

H: ニコチンパッチは1日1枚。かぶれることがあるので、毎日貼る場所を変えてくださいね。ニコチンパッチを使い始めたら、きっぱり断煙しましょう。 (4)

P: 急にタバコをやめて大丈夫ですか?

H: 安心してください。パッチからニコチンが補給されるので、イライラはかなり減ります。(5)でもタバコを吸うとニコチンパッチの効果がなくなってしまいますから、注意してくださいね。吸い残しや買い置きのタバコ、灰皿やライターも片付けてしまったほうが吸いたさを減らすのに役立ちますよ。(6)

「1週間後」

H: ニコチンパッチを使ってみてどうですか?

P: いやあ、楽ですね! 吸いたいと思わないから不思議です。

H: それはよかった。もう少し続けて使ってください。

P: どのくらい続けるのですか?

H: 気分が悪くなったり、貼りがえるのを忘れてたり、タバコのことを考える時間が少なくなったりしたら、ニコチンパッチのサイズを小さくしてもよいサインです。(7)次回また様子を聞かせてください。

今回の ONE POINT “ためしてナットク”

- (1) フォローする・・・喫煙者がその後禁煙を試みたかどうかを尋ねましょう。
- (2) ニコチン依存度を確認する・・・起床後の喫煙欲求が早いほどニコチン依存が強く、禁煙補助薬の効果が得られやすいと予想されます。
- (3) ニコチンパッチの使用を勧める・・・「ニコチンパッチなど使わずに自力で禁煙できればそれに越したことはない」などと考える必要はありません。やめたくてもやめられずにいるのであれば、気軽にニコチンパッチを試してみることを勧めます。
- (4) 断煙が大切・・・ニコチンパッチの使用開始と同時にきっぱりとタバコをやめます。
- (5) 不安を取り除く・・・喫煙者にとってニコチン離脱症状は非常につらいものですが、断煙を可能にするのがニコチン置換療法なのです。ニコチンパッチの使用によってイライラやニコチンへの渴望などの離脱症状が軽減されることを説明し、患者の不安を取り除きましょう。
- (6) 環境整備をアドバイス・・・喫煙は環境によっても条件付けられています。喫煙を連想させるものは思い切って処分してしまったほうが、より禁煙しやすくなります。
- (7) 使用期間について・・・ニコチンパッチの使用期間は原則8週間といわれていますが、あくまで目安です。導入がうまくいけば、パッチのサイズダウンや使用終了時期はおのずとわかってきます。あせってあまり早く減らそうとしないことがコツです。また、気分が悪くなったりした場合は、パッチにセロテープを貼って量を減らす方法があるので、あらかじめ説明しておくといいでしょう。

「禁煙支援ネットワークにて」

Takuya：ニコチンパッチって効果あるんですか？

Hitomi：実際に使った人から「こんなに楽ならもっと早くやればよかった」「不思議とタバコが吸いたくない」という感想はよく聞くわよ。

T：でも僕はそれほどヘビースモーカーじゃないからなあ・・・

H：ニコチン依存が強くない人でも、使ってみると意外と楽だったということがあるから試しに貼ってみたら？

T：う～ん、考えておきます！

お役立ちノート

◆データメモ

表 1. タバコ使用による依存症候群 (ICD-10 より)

1. 喫煙したいという強い欲望，あるいは強迫感がある。
2. 喫煙の開始，終了，あるいは喫煙量を制御することが困難である。
3. 禁煙や節煙にともない離脱症状が出現する。
4. 徐々に喫煙本数が増加する，あるいは禁煙後の再喫煙時に本数が増えるなどの耐性が認められる。
5. いつもタバコのことで頭がいっぱいで，他の楽しみや興味を次第になくしてしまい，喫煙している時間が長くなる。
6. 明らかに有害な結果が起きているにも関わらず，依然として喫煙している。

これらのうちいずれか3項目があること。

表 2. ニコチン離脱症状 (ICD-10 より)

ニコチン使用の突然の中止または減量に続く徴候：

1. タバコを熱望すること
2. 倦怠感，虚脱感
3. 不安
4. 不快気分
5. 易刺激性，落ち着きのなさ
6. 不眠
7. 食欲亢進
8. 口腔内の潰瘍形成
9. 集中困難

これらのうちいずれか2項目があること。



挿絵：まぶろ

次回は・・・

ニコチン置換療法の実践—その2—です。

禁煙教育プログラム作成実行委員会
 委員長 望月友美子
 委員 坪井正博 (副委員長)，
 泉陽太郎，神山由香理，
 川根博司，小林弘明，
 林 和，古市基彦