

禁煙治療のための標準手順書

第6版

本手順書は、2012年4月に作成した第5版の内容に、2014年4月1日現在までの変更点を反映し作成したものです。今後も変更が起こりうるかもしれませんので、厚生労働省の通知などの内容を改めて確認して下さい。

2014年4月

日本循環器学会

日本肺癌学会

日本癌学会

日本呼吸器学会

内容

I. はじめに	2
II. 禁煙治療を始めるにあたって	4
III. 禁煙治療の流れ	5
IV. 禁煙治療の方法	
■禁煙治療プログラムの説明とスクリーニング	7
■標準禁煙治療プログラム	
1. 初回診察における治療内容	8
2. 再診 1（初回診察から 2 週間後）における治療内容	10
3. 再診 2（初回診察から 4 週間後）における治療内容	11
4. 再診 3（初回診察から 8 週間後）における治療内容	12
5. 再診 4（初回診察から 12 週間後）における治療内容ー最終回	13
6. 禁煙がうまくいかなかった患者へのアドバイス	14
■入院患者または入院予定患者に対する禁煙治療の留意点	15
V. 禁煙治療に役立つ帳票	
帳票 1. 禁煙治療の概要説明資料	18
帳票 2. 禁煙治療に関する問診票	19
帳票 3. 喫煙状況に関する問診票	20
帳票 4. 呼気一酸化炭素濃度検査について	21
帳票 5. 禁煙宣言書	22
帳票 6. 禁煙日記	23
VI. 禁煙治療に役立つ資料	
資料 1. 禁煙治療問答集	25
資料 2. 禁煙補助薬の使い方	38

I. はじめに

喫煙はわが国のような先進国において疾病や死亡の原因の中で防ぐことの出来る単一で最大のものであり、禁煙は今日最も確実にかつ短期的に大量の重篤な疾病や死亡を劇的に減らすことのできる方法です。すなわち、禁煙推進は喫煙者・非喫煙者の健康の維持と莫大な保険財政の節約になり、社会全体の健康増進に寄与する最大のものと言っても過言ではありません。

ところで、喫煙習慣の本質はニコチン依存症であり、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ます。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。2005年2月27日に発効したWHO「たばこ規制枠組条約」(FCTC)においても、「締約国は、たばこの使用の中止及びたばこへの依存の適切な治療を促進するため、自国の事情及び優先事項を考慮に入れて科学的証拠及び最良の実例に基づく適当な、包括的及び総合的な指針を作成し及び普及させ、並びに効果的な措置をとること」(同条約第14条)が求められています。

禁煙治療の有効性ならびに経済効率性については十分な科学的証拠があり、数ある保健医療サービスの中でも費用対効果に特に優れていることがわかっています。わが国においても、医療や健診等の場での禁煙治療の方法論が開発され、確立しつつありますが、その取り組みは一部の医療関係者にとどまっているのが現状です。

これまでわが国では、禁煙治療が自費で行われてきました。しかし2005年6月に、日本循環器学会が第3次対がん総合戦略研究班の協力を得て、厚生労働省保険局医療課に対して禁煙治療への医療保険の適用を求めるための医療技術評価希望書を提出したほか、日本気管食道科学会が日本医師会会長宛に禁煙治療に対する保険給付の要望書を提出しました。さらに、日本循環器学会や日本肺癌学会などの禁煙に取り組む9学会(前記2学会のほか、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)が厚生労働省保険局医療課長に対して禁煙治療の保険適用の要望書を提出しました。これらの動きを受けて厚生労働省は、2006年度の診療報酬の改定にむけて、2005年11月9日の中央社会保険医療協議会・診療報酬基本問題小委員会にニコチン依存症に対する禁煙治療の保険適用を提案しました。その結果、2006年2月15日の中央社会保険医療協議会総会において、「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が2006年度より開始されることになりました。

本手順書は、このような禁煙治療に対する保険適用の動きを踏まえて、2005年6月に厚生労働省保険局医療課に提出された医療技術評価希望書の内容に準拠して禁煙治療の手順と方法を具体的に解説したものです。さらに、2006年2月15日の中央社会保険医療協議会総会での禁煙治療の保険適用の決定においてつけ加えられた要件を受け、対象患者の条件を一部追記しました。この手順書の作成にあたっては、まず第3次対がん総合戦略研究班が作成した原案を日本循環器学会禁煙推進委員会、日本肺癌学会禁煙推進小委員会、日本癌学会喫煙対策委員会で検討を行いました。次に、各委員会で出された意見をもとに同研究班が手順書の最終案を完成し、同3学会で承認ならびに公表することとしました。

この手順書の第1版を2006年3月29日公表してから、2006年5月24日に中央社会保険医療協議会総会においてニコチンパッチの薬価収載が決定しました。そこで、同年6月1日付けの薬価基準の一部改正に関する厚生労働省告示第381号、厚生労働省保険局医療課長通知（保医発第0601001号）を受けて、本手順書の内容を一部修正しました。また、2006年8月4日付けの厚生労働省保険局医療課の事務連絡「ニコチン依存症管理料の施設基準に係る届出について」を受けて、同施設基準に規定する呼気一酸化炭素濃度測定器は薬事法により医療機器として承認を受けているものでなければならないことについて記述を追加しました。さらに、診療現場での混乱を避けるため、2006年3月6日付けの厚生労働省保険局長通知（保発第0306012号）に基づき、初回診察後のスケジュールを禁煙開始日からの起算ではなく、初回診察日からの起算に変更し、本手順書の内容を一部修正しました（第2版、2007年1月25日）。

2008年1月25日には、新しい禁煙補助薬バレニクリンが承認され、同年3月の中央社会保険医療協議会総会においてバレニクリンの薬価収載が決定しました。また、同年4月の薬価収載に伴う留意事項通知により、ニコチン依存症管理料を算定する禁煙治療を行っている患者が、治療途中で入院し、引き続き禁煙治療を実施した場合、その治療に要した薬剤料を算定することができるようになりました。そこで、第2版の手順書を一部修正し、第3版としました（第3版、2008年4月18日）。

2008年5月にニコチンパッチがOTC化されたこと、2009年5月に禁煙補助薬であるバレニクリンの新薬による投薬期間制限が解除されたことを受けて一部手順書の内容を修正し、第4版として公表することにしました。また、本手順書は日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会の3学会から公表してきましたが、新たに日本呼吸器学会が加わることになりました（第4版、2010年4月1日）。

2011年7月に禁煙補助薬であるバレニクリンについて、意識障害に係る添付文書の重要な改訂が行われたことを受け、第4版の手順書を一部修正し、第5版としました（第5版、2012年4月2日）。

この度、2014年3月の中央社会保険医療協議会総会において診療報酬の改定が行われたことや、禁煙補助薬の有効性に関するコクランレビューの最新データの発表を受け、第5版を一部修正し、第6版としました。

今後、WHO「たばこ規制枠組条約」のもとで、タバコ価格・税の引き上げや喫煙場所の制限などのタバコ規制が推進され、それに伴って禁煙希望者が増加すると予想されます。本手順書が多く臨床現場で活用され、日常診療の場での禁煙治療が効果的に推進されることを期待しています。

2014年4月

日 本 循 環 器 学 会
理事長 永井 良三
日 本 肺 癌 学 会
理事長 中西 洋一
日 本 癌 学 会
理事長 野田 哲生
日 本 呼 吸 器 学 会
理事長 西村正治

Ⅱ．禁煙治療を始めるにあたって

「ニコチン依存症管理料」の対象患者や施設基準、算定要件などは下記の通りです。禁煙治療を開始するにあたっては、下記の施設基準を満たした上で、地方厚生（支）局長に事前に届け出を行う必要があります。詳細については、厚生労働省のホームページや告示などを参照下さい。

1. 基本的考え方

ニコチン依存症について、疾病であるとの位置付けが確立されたことを踏まえ、ニコチン依存症と診断された患者のうち禁煙の希望がある者に対する一定期間の禁煙指導について、新たに診療報酬上の評価を行う。

2. 具体的内容

初回	230 点
2 回目、3 回目及び 4 回目（2 週目、4 週目及び 8 週目）	184 点
5 回目（最終回）（12 週目）	180 点

対象患者*1

次の全てに該当するものであって、医師がニコチン依存症の管理が必要であると認めたものであること

- ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で、ニコチン依存症と診断されたものであること
- ブリンクマン指数（＝1 日の喫煙本数×喫煙年数）が 200 以上のものであること
- 直ちに禁煙することを希望し、「禁煙治療のための標準手順書」（日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会及び日本呼吸器学会により作成）に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意しているものであること

施設基準*2

- 禁煙治療を行っている旨を医療機関内の見やすい場所に掲示していること
- 禁煙治療の経験を有する医師が 1 名以上勤務していること。なお、当該医師の診療科は問わないものであること
- 禁煙治療に係る専任の看護師又は准看護師を 1 名以上配置していること
- 禁煙治療を行うための呼気一酸化炭素濃度測定器を備えていること
- 保険医療機関の敷地内が禁煙であること。なお、保険医療機関が建造物の一部分を用いて開設されている場合は、当該保険医療機関の保有又は借用している部分が禁煙であること
- ニコチン依存症管理料を算定した患者のうち、喫煙を止めたものの割合等を、地方厚生（支）局長に報告していること

算定要件*1

- 入院中の患者以外の患者に対し、「禁煙治療のための標準手順書」（日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会及び日本呼吸器学会の承認を得たものに限る。）に沿って、初回の当該管理料を算定した日から起算して 12 週間にわたり計 5 回の禁煙治療を行った場合に算定する
- 初回算定日より 1 年を超えた日からでなければ、再度算定することはできない
- 治療管理の要点を診療録に記載する

注：本管理料の新設による効果については、診療報酬改定結果検証部会による検証の対象とする。

（中央社会保険医療協議会「平成 18 年度診療報酬改定における主要改定項目について」、2006 年 2 月）

*1 平成 26 年 3 月 5 日発 厚生労働省保険局医療課長通知 保医発 0305 第 1 号

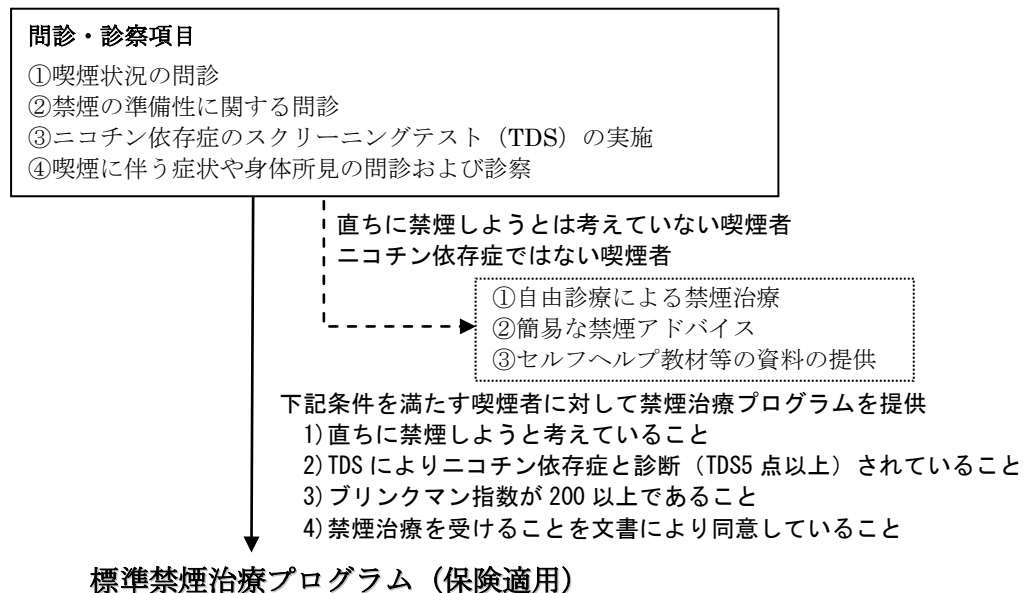
*2 平成 26 年 3 月 5 日発 厚生労働省保険局医療課長通知 保医発 0305 第 2 号

（注）「2. 具体的内容」の「初回」については、上記の中央社会保険医療協議会の資料では「初回（1 週目）」と記載されていたが、「（1 週目）」という表現が誤解を招くおそれがあるため、厚生労働省に確認を行い「（1 週目）」の記述を削除して掲載した。

Ⅲ. 禁煙治療の流れ

2006 年度の診療報酬改定において新設された禁煙治療に対する保険給付（「ニコチン依存症管理料」）は、外来患者を対象としています。保険給付の対象は以下の条件を満たす「ニコチン依存症」の患者です。すなわち、1）直ちに禁煙しようと考えていること、2）ニコチン依存症のスクリーニングテスト「Tobacco Dependence Screener」（以下 TDS と呼ぶ）が 5 点以上であること、3）ブリンクマン指数（1 日喫煙本数×喫煙年数）が 200 以上であること、4）禁煙治療を受けることを文書により同意していること、の 4 つの条件に全て該当した患者です。禁煙治療は、初回診察に加えて、初回診察から 2 週間後、4 週間後、8 週間後、12 週間後の計 4 回の再診で構成されており、その内容は以下の図に示すとおりです。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、保険が適用されることになりました。

一般診療における対象者のスクリーニング



1. 初回診察

禁煙治療

- ①喫煙状況、禁煙の準備性、TDS による評価結果の確認
- ②喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明（呼気一酸化炭素濃度測定等）
- ③禁煙開始日の決定
- ④禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス
- ⑤禁煙補助薬（ニコチン製剤またはバレニクリン）の選択と説明

2. 再診 初回診察から 2, 4, 8, 12 週間後（計 4 回）

禁煙治療

- ①喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診
- ②喫煙状況とニコチン摂取量の客観的なモニタリングと結果説明（呼気一酸化炭素濃度測定等）
- ③禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス
- ④禁煙補助薬（ニコチン製剤またはバレニクリン）の選択と説明

本手順書では保険給付との関係から、外来の場での禁煙治療の手順と方法を中心に紹介しますが、入院患者または入院予定患者に対する禁煙治療についても臨床現場でのニーズが高いと判断し、その留意点を記載しました。

なお、2006 年度より新設された「ニコチン依存症管理料」の詳細については、診療報酬に関する厚生労働省告示等をご参照下さい。

＜ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」について＞

保険適用の対象患者を抽出するために実施するニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）は、WHO の「国際疾病分類第 10 版」（ICD-10）やアメリカ精神医学会の「精神疾患の分類と診断の手引き」の改訂第 3 版および第 4 版（DSM-Ⅲ-R、DSM-Ⅳ）に準拠して、精神医学的な見地からニコチン依存症を診断することを目的として開発されたものです。このテストは 1998 年度の厚生省の「喫煙と健康問題に関する実態調査」でも用いられています。

このテストは、下記の 10 項目の質問で構成されています。「はい」を 1 点、「いいえ」を 0 点とし、合計得点を計算します。質問に該当しない場合は、0 点と計算します。TDS スコア（0～10 点）が 5 点以上をニコチン依存症と診断します。このテストは日本人を対象に信頼性と妥当性の検討がなされており、WHO の統合国際診断面接（WHO-CIDI）を用いた ICD-10 の診断結果を gold standard とした場合の TDS の感度は 95%、特異度は 81%と報告されています。ファーマスロームのニコチン依存度指数（FTND）は生理学的な側面からニコチン依存症の程度を簡易に評価するためのスクリーニングテストとして、国際的に広く用いられていますが、FTND の旧版である FTQ と ICD-10 との相関は TDS に比べて低く、精神医学的な立場から薬物依存症としてのニコチン依存症をスクリーニングする場合は TDS を用いるのが望ましいと考えられます。

〔参考文献〕 Kawakami N, Takatsuka N, Inaba S, et al: Development of a screening questionnaire for tobacco/nicotine dependence according to ICD-10, DSM-Ⅲ-R and DSM-Ⅳ. Addictive Behaviors, 24: 155-166, 1999.

設問内容	はい 1 点	いいえ 0 点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5. 問 4 でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題 ^{（注）} が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合 計		

（注）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

〔参考文献〕 川上憲人：TDS スコア。治療, 88 (10)：2491-2497, 2006.

なお、注釈については、本質問票の開発者と協議し、追加した。

IV. 禁煙治療の方法

■禁煙治療プログラムの説明とスクリーニング

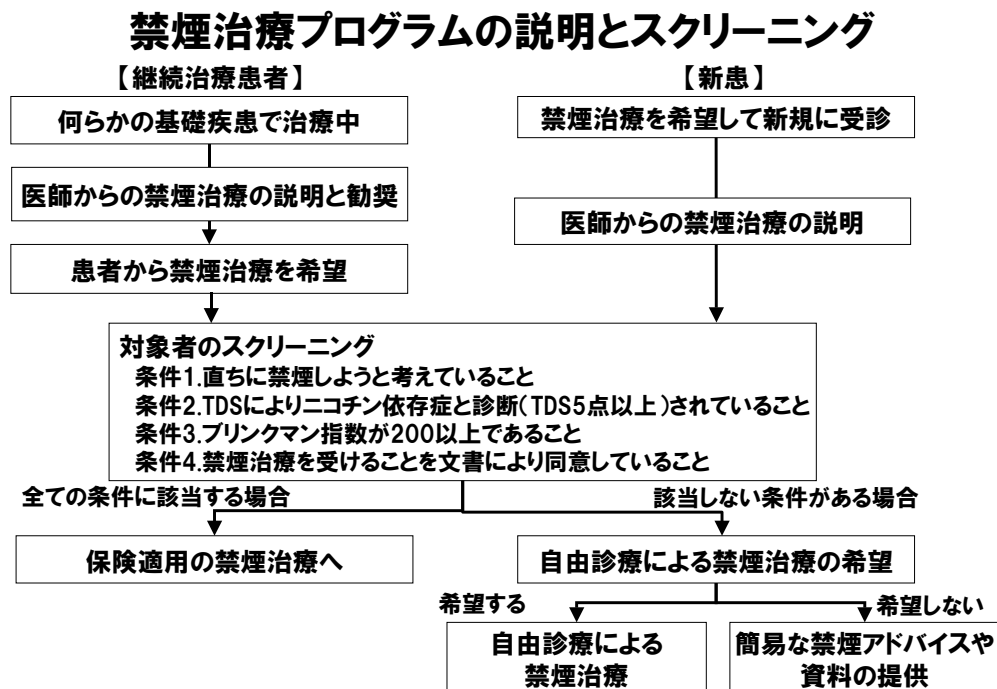
一般診療の場において、何らかの基礎疾患で治療を行っている患者の中から、禁煙に関心がありそうな患者を選び、禁煙治療プログラムの説明を行います。禁煙治療プログラムの説明は、帳票1「禁煙治療の概要説明資料」を用いて行います。

その結果、禁煙治療を希望する患者には、帳票2「禁煙治療に関する問診票」を用いて、禁煙治療の対象者のスクリーニングを行います。

また、禁煙治療を希望して新規に受診した患者には、同様に帳票1を用いて禁煙治療プログラムの概要を説明し、帳票2を用いて対象者のスクリーニングを行います。

一方、禁煙に対して動機が低い患者には、禁煙することの必要性や禁煙の効果について説明し、禁煙治療プログラムを受けるよう勧奨します。

参考までに、資料1「禁煙治療問答集」(25～37 ページ) に禁煙治療プログラムの説明の例や、禁煙の動機付けと禁煙治療プログラムへの参加勧奨の例を示しました。

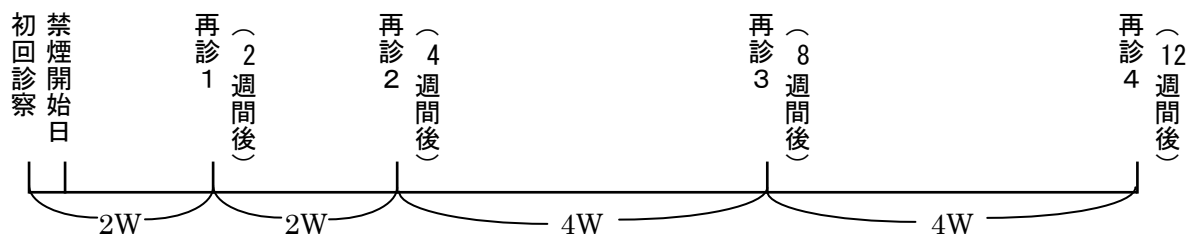


なお、上記の4つの条件のうち1つでも該当しないものがある場合は、保険適用による禁煙治療を実施することができません。この場合は、自由診療による禁煙治療の受診希望を確認し、患者が希望する場合はこの手順書で示した標準治療プログラムを参考にして、禁煙治療を実施します。一方、自由診療による禁煙治療を希望しない場合は、簡易な禁煙アドバイスを行うとともに、禁煙に役立つ資料などがあればそれを手渡し、禁煙を支援します。

■標準禁煙治療プログラム

標準的な禁煙治療プログラムは、12週間に渡り計5回の禁煙治療を行います。まず、初回診察で患者と話し合って禁煙開始日を決定します。初回診察から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計4回、禁煙の実行継続のための治療を行います。それぞれの治療の内容は、以下の通りです。

【標準禁煙治療のスケジュール】



なお、本治療プログラムに基づき禁煙治療を受けている患者が、12週間の治療期間の途中で、何らかの理由により入院治療が必要となった場合、入院中も禁煙治療を継続して行うことができます。この場合、ニコチン依存症管理料は算定できませんが、禁煙治療に要した薬剤料を算定することができます。ただし、ニコチン依存症管理料の届け出を行っていない施設では、上記の算定はできません（詳細については、各薬剤の薬価収載に伴う留意事項通知を参照）。

1. 初回診察における治療内容

初回の診察で行う禁煙治療は、1) 喫煙状況、禁煙の準備性、TDSによる評価結果の確認、2) 喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明、3) 禁煙開始日の決定、4) 禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス、5) 禁煙補助薬の選択と説明です。

●喫煙状況、禁煙の準備性、TDSによる評価結果の確認

禁煙治療に必要な喫煙状況や禁煙経験に加えて、現病歴や喫煙に伴う症状などを帳票2と帳票3「喫煙状況に関する問診票」を用いて確認します。特に禁煙経験がある患者については、禁煙理由や禁煙期間、再喫煙の状況などについて聞き出します。また、禁煙に対する自信が低い患者の場合は、自信を強化するためのアドバイスを今回の治療の中で行うようにします。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

喫煙量や喫煙状況を客観的に確認する方法として、呼気一酸化炭素濃度検査と尿中ニコチン代謝産物濃度測定があります。呼気一酸化炭素濃度検査は、ハンディタイプの測定器を使えば、簡単に呼気一酸化炭素濃度を測定でき、結果が即座に表示画面に数字で示されるので、禁煙の動機付けに役立ちます。また、呼気一酸化炭素濃度は半減期が3～5時間と短く、禁煙後すぐに正常値に戻るため禁煙を維持する励みにも用いることができます。検査結果は、帳票4「タバコ検査について」を参考に説明します。この検査に使用する呼気一酸化炭素濃度測定器は、薬事法により医療機器としての承認を受けていなければなりません（厚生労働省保険局医療課 平成18年8月4日 事務連絡）。

一方、尿中のニコチン代謝産物濃度検査は、試験紙を用いて尿中のニコチン代謝物（ニコチン、コチニン、3-ヒドロキシ・コチニンなど）を半定量的に測定し、喫煙状況を客観的に評価する

ものです。呼気一酸化炭素濃度の測定と同様、禁煙の動機付けに役立つほか、ニコチン製剤の投与量を決める上でも参考になります。しかし、本検査は 2006 年 3 月現在、体外診断薬として承認されていません。そこで、以下の記述は呼気一酸化炭素濃度測定について限ることとしました。

●禁煙開始日の決定

初回診察で最も重要なことは、禁煙を始める日（禁煙開始日）を具体的に決めることです。直ちに禁煙したいと考えている患者が対象であるため、禁煙開始日は初回診察の当日または翌日にも設定できる場合が少なくありません。また、初回診察から禁煙開始日までの期間が短いほど、12 週間の禁煙治療期間を有効に使うことができます。従って、ニコチン依存症管理料の算定期間に限って保険薬として認められるニコチンパッチの場合、禁煙開始日を患者と相談の上、できるだけ初回診察から日をあけずに設定するとよいでしょう。一方、バレニクリンの場合は、服用を初回診察から日をあけずに開始し、服用 1 週間後に禁煙開始日を設定するとよいでしょう。禁煙開始日が決まったら、帳票 5「禁煙宣言書」に記入してもらいます。まず、患者に禁煙開始日と氏名を記入してもらいます。次に治療を担当している医師が署名をします。また、家族や職場の同僚などで禁煙を励ましてくれたり、温かく見守ってくれる人がいれば、支援者の欄に記入してもらうよう伝えましょう。

●禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス

禁煙を間近に控えて、禁煙にあたっての問題点（喫煙者が不安に思っていることや心配していること）を聞き出し、その解決策を考えます。資料 1「禁煙治療問答集」（26 ページ）に患者からよくある質問と回答例を示しました。

●禁煙補助薬の選択と説明

現在わが国で入手可能な禁煙補助薬としては、ニコチン製剤として、医師の処方箋が必要なニコチンパッチと、処方箋なしで薬局、薬店で購入できるニコチンパッチとニコチンガムがあります。また、飲み薬として $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体部分作動薬のバレニクリンが利用可能です。ニコチンパッチやニコチンガムを用いると、禁煙率が各々約 1.6 倍、1.5 倍高まります（コクランレビュー：Stead, 2012）。また、ニコチンパッチやニコチンガムの使用期間中は、禁煙後の体重増加の原因の一つであるニコチン離脱症状としての食欲亢進を抑制する効果があり、禁煙後の体重増加の遅延ならびに抑制効果が期待できます。一方、バレニクリンを用いると禁煙時の離脱症状だけでなく、再喫煙時の満足感も抑制され禁煙率が約 2.3 倍高まります（コクランレビュー：Cahill, 2012）。資料 2「禁煙補助薬の使い方」を参考にそれぞれの薬剤の特徴と問題点を患者に説明し、使用する薬を決めましょう。ニコチンパッチとバレニクリンは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、保険薬としての処方が可能ですが、処方箋の「備考」欄に「ニコチン依存症管理料の算定に伴う処方である。」との記載が必要です。

●次回の診察日の確認

次回の受診日は、初回診察から 2 週間後となります。次回の受診日を決めて、今回の治療を終了します。次回までの喫煙状況や薬の使用状況、体重を記録してもらう場合は、帳票 6「禁煙日記」を配布し、毎回受診のたびに持参してもらいます。

2. 再診1（初回診察から2週間後）における治療内容

初回診察から2週間後の診察です。診察の内容は、1) 喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診、2) 喫煙状況とニコチン摂取量の客観的なモニタリングと結果説明、3) 禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス、4) 禁煙補助薬の選択と説明です。

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

初回診察から2週間の経過と、現在の喫煙状況について問診します。禁煙が続いている場合は、まずそのことを賞賛します。次に、ニコチンの離脱症状の有無とその内容について問題がないか問診します。禁煙できなかった場合や禁煙が続かなかった場合は、14ページを参考にしてください。

主なニコチンの離脱症状

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1.とてもタバコが吸いたい | 6.落ち着かない |
| 2.気分が落ち込む | 7.食欲が増す |
| 3.イライラ・欲求不満・怒りのいずれかを感じる | 8.寝つきが悪い |
| 4.不安を感じる | 9.眠っても途中で目が覚める |
| 5.集中できない | |

[参考文献]大石剛子, Joseph Green, 中村正和, 他:禁煙に関する調査票の日本語版の開発.
Japanese Pharmacology & Therapeutics, 33: 141-156, 2005

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

初回診察時と同様に、呼気一酸化炭素濃度検査を実施します。禁煙していると、呼気一酸化炭素濃度検査の結果は、非喫煙者の値になります。今回の検査結果と初回診察の結果とを比較して説明すると、禁煙の効果を確認するのに役立ちます。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

禁煙して2週間もすれば、離脱症状もある程度おさまってきます。しかし、タバコを吸いたいという気持ちは、まだしばらくの間続きます。そこで、今後禁煙を継続する上での問題点（喫煙者が不安に思っていることや心配していること）を聞き出し、その解決策を一緒に考えます。資料1「禁煙治療問答集」（29ページ）に患者からよくある質問と回答例を示しました。

●禁煙補助薬の選択と説明

この2週間に使った禁煙補助薬の数量、薬の効果、副作用を確認します。副作用が出現している場合は、その対応策を検討し、継続使用について話し合います。

なお、12週間の治療期間内であれば、薬剤の変更は可能です。副作用が強く出現した場合は、薬剤の変更を検討しましょう。

●次回の診察日の確認

次回の受診日は、2週間後となります。次回の受診日を決めて、今回の治療を終了します。

3. 再診2（初回診察から4週間後）における治療内容

初回診察から4週間後の診察です。診察の内容は、1) 喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診、2) 喫煙状況とニコチン摂取量の客観的なモニタリングと結果説明、3) 禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス、4) 禁煙補助薬の選択と説明です。

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

前回の診察から2週間の経過と、現在の喫煙状況や離脱症状について問診します。禁煙が続いている場合は、まずそのことを賞賛します。禁煙して4週間にもなると体調が良くなったことを患者が実感し始めるので、患者が感じている禁煙の効果を確認します。禁煙が続かなかった場合は、14ページを参考にしてください。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

呼気一酸化炭素濃度検査を実施し、その結果が非喫煙者の値かどうかを確認します。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

禁煙して1ヵ月の時期は、禁煙している状態にも慣れ、離脱症状もおさまってくる頃です。しかし、油断は禁物です。ここでも患者の問題点や不安な点を聞き出し、その解決策を考えます。資料1「禁煙治療問答集」（31ページ）に患者からよくある質問と回答例を示しました。

●禁煙補助薬の選択と説明

前回受診時からの禁煙補助薬の使い方、薬の効果、薬による副作用などを確認します。副作用が出現している場合はその対応策を検討し、継続使用について話し合います。禁煙が順調であれば、ニコチンパッチを使っている場合は、その用量を減らす時期になります。患者には、今回から薬のサイズが変わること、さらに2週間後にはサイズが小さくなることを伝えます。ニコチンガムを使っている場合は、ニコチンガムの個数を減らしていくように伝えます。バレニクリンを使っている場合も、副作用の問題がなければ、そのまま服用を続けるよう伝えます。

●次回の診察日の確認

次回の受診日は、本日から4週間後となります。次回の受診日を決めて、今回の治療を終了します。

4. 再診3（初回診察から8週間後）における治療内容

初回診察から8週間後の診察です。診察の内容は、1) 喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診、2) 喫煙状況とニコチン摂取量の客観的なモニタリングと結果説明、3) 禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス、4) 禁煙補助薬の選択と説明です。

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

前回の診察から4週間の経過と、現在の喫煙状況や離脱症状について問診で確認します。禁煙を継続されている場合は、まずそのことを賞賛します。禁煙して8週間にもなると禁煙が安定してきます。禁煙後の体重の変化を確認します。なお、禁煙が続かなかった場合は、14ページを参考にしてください。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

呼気一酸化炭素濃度検査を実施し、その結果が非喫煙者の値かどうかを確認します。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

禁煙して8週間経過すると、禁煙がかなり安定してきます。ニコチンパッチを使用していて禁煙の経過が順調な場合は、その使用を終了します。しかし、薬の使用を終了すると不安に思う患者もいるので、終了する場合には、患者とよく話し合っただけで決定するようにします。資料1「禁煙治療問答集」（33ページ）に患者からよくある質問と回答例を示しました。なお、バレニクリンを用いている場合はそのまま継続して残り4週間使用します。

また、初回指導時と比べて、体重がどのくらい変化したか確認します。体重増加が見られた場合は、食生活や運動の面において具体的な改善策を検討するようにします。

●禁煙補助薬の選択と説明

前回受診時からの禁煙補助薬の使い方、薬の効果、薬による副作用などを確認します。禁煙が順調であれば、ニコチンパッチの使用を終了します。薬が無いと不安な患者には、ニコチンガムを携帯するように勧めるのもひとつの方法です。なお、12週間の治療期間内であれば、ニコチンパッチを追加処方することは可能です。ニコチンパッチが無いと禁煙する自信がない、遅れて禁煙に入ったのでまだ薬が必要な場合などは追加処方を検討します。バレニクリンを使っている場合は、禁煙が順調で副作用の問題がなければ、そのまま服用を続けるよう伝えます。

●次回の診察日の確認

次回の受診日は、本日から4週間後です。次回の受診日をもって、禁煙治療は終了となることを伝えておきます。

5. 再診4（初回診察から12週間後）における治療内容－最終回

初回診察から12週間後の診察です。診察の内容は、1) 喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診、2) 喫煙状況とニコチン摂取量の客観的なモニタリングと結果説明、3) 禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイスです。今回が保険適用による治療プログラムの最終回にあたります。

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

前回の診察から4週間の経過と、現在の喫煙状況や離脱症状に関して問診で確認します。禁煙を継続されている場合は、これまでの12週間の努力を賞賛します。そして、患者にこの12週間を振り返ってもらい、苦労したことや禁煙の喜びについて聞き出してみましょう。

また、ニコチン製剤の使用の有無を確認します。もし患者がニコチンガムを使っている場合は、最終的にはニコチンガムを全く使わないことを目標に自分で減らしていくように伝えます。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

呼気一酸化炭素濃度検査を実施し、その結果が非喫煙者の値かどうかを確認します。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

今回の治療は禁煙プログラムの最終回にあたりますので、今後の禁煙継続の自信について確認します。

自信が低い状況がある場合は、それについての対処法を話し合しましょう。自信が高い場合でも少なくとも禁煙1年以内は喫煙が再開する可能性があることを伝え、1本であってもタバコを吸わないように伝えましょう。そして最後に禁煙を達成されたことを主治医として喜んでいることを伝え、これからも禁煙が継続できるよう支援することを患者に伝えます。資料1「禁煙治療問答集」（34ページ）に患者からよくある質問と回答例を示しました。

今後も診察で患者に出会うたびに喫煙状況を確認するようにします。また、禁煙することで、病状や検査値の改善が見られた場合は、患者にそのことを伝え、禁煙が続くよう強化を行います。

6. 禁煙がうまくいかなかった患者へのアドバイス

●禁煙に踏み切れなかった患者の場合

禁煙できなかった患者には、禁煙に踏み切れなかった理由について聞き出し、どうすれば禁煙を実行しやすくなるのかを話し合います。

「意志が弱いので、タバコをやめるのは無理だと思った」「禁煙するとストレスがたまりそうだった」など、患者が禁煙する上でさまたげとなった不安や心配を解消する手だてを一緒に考えましょう。資料1「禁煙治療問答集」(35 ページ)に患者からよくある質問と回答例を示しました。

また、禁煙への気持ちが低下してしまい、禁煙しなくてもよいのではないかと考えている患者には、禁煙に対する重要性を再確認することが必要です。この場合は、患者の病状に合わせて、禁煙の必要性や重要性ならびに禁煙の効果についてわかりやすい言葉で個別化して伝えます。

話し合った結果、患者に再度、禁煙しようとする意欲がある場合は、新たに禁煙開始日を決め、禁煙治療を継続します。

●喫煙を再開した患者へのアドバイス

一旦禁煙を実行したものの再喫煙をした患者は、再喫煙を大きな失敗と考え、再度、禁煙にチャレンジする気持ちを失ってくじけてしまう人もいます。

しかし、再喫煙は失敗ではなく、貴重な学習のチャンスであること、また、再喫煙は禁煙に至るまでの通常のプロセスであり、禁煙に成功した人の多くは、成功までに少なくとも3～4回の禁煙チャレンジを経験していることを説明します。そして、今回の体験を、次の禁煙チャレンジに生かすよう励まします。ただし、保険適用の禁煙治療を再開するには、初回算定日から1年以上経過していなければなりません。

禁煙への再チャレンジの準備として、今回の喫煙の再開を防ぐことができたかもしれない方法について話し合い、今後の対処法について検討します。資料1「禁煙治療問答集」(35 ページ)に患者からよくある質問と回答例を示しました。

もっとも大切なことは、禁煙にチャレンジする患者も、禁煙治療を行う医師のほうも、決してあきらめないことです。

■入院患者または入院予定患者に対する禁煙治療の留意点

入院ならびに入院予定患者に対する禁煙治療は標準禁煙治療プログラムに準じますが、異なる点は、禁煙の開始を急ぐことです。患者の病気に応じた禁煙の必要性を明確に伝え、直ちに禁煙するように助言します。1) 喫煙の継続が入院治療の効果を妨げたり、退院後の病気の再発や悪化につながることで、2) 入院中は、病院内では一切タバコを吸うことができない状況であることなどを患者に説明し、禁煙治療を開始します。禁煙開始日はできるだけ早く設定できるようにし、禁煙補助薬の使用を積極的に考慮しますが、ニコチン製剤の場合は禁忌事項に留意します。

入院が関係した禁煙治療には、下記の4つのパターンが考えられます。

- ① 外来で禁煙治療を開始、入院して禁煙治療を継続。その後、退院して外来でさらに禁煙治療を行い、終了する場合。
- ② 外来で禁煙治療を開始し、入院中に治療を終了する場合。
- ③ 入院中から禁煙治療を開始し、入院中に治療を終了する場合。
- ④ 入院中から禁煙治療を開始し、退院後外来で治療を終了する場合。

各治療の間隔は、標準禁煙治療のスケジュールに留意しながら、入院待機中、入院日または入院日から手術前日までの間、試験外泊や外出の前日、退院日または退院前日、などの節目を利用して行くと、禁煙の動機付けや再喫煙の防止に効果的と考えられます。

なお、上記①、②の場合は、入院中も処方した禁煙補助薬の薬剤料を算定することができます。ただし、1) 外来でニコチン依存症管理料を算定する禁煙治療を開始していること、2) 入院先の医療機関がニコチン依存症管理料の届け出を行っていることが条件となります。入院中の薬剤の処方にあたっては、診療報酬明細書の摘要欄に「外来においてニコチン依存症管理料を算定する患者に対し、禁煙治療を継続するために処方した。」との記載が必要です。入院の期間は、ニコチン依存症管理料の算定期間である12週間には含まれず、また、当該入院中の処方については、ニコチン依存症管理料を算定できる5回の治療回数には含まれません。

●入院待機中に外来で治療を実施する場合

まず、禁煙を開始しているかどうか確認します。禁煙を開始している場合は、離脱症状の有無等を問診し、禁煙補助薬が適正に使用されているかをチェックします。ここでも、喫煙が与える原疾患への悪影響や手術後の合併症について、繰り返し説明します。

●入院日または入院日から手術前日までに治療を実施する場合

この場合は、とにかく入院中は禁煙を続けることを指示します。また、今回の入院を契機に、禁煙を成功させるという目標を示します。さらに、院内環境によって屋外などに喫煙場所がある場合は、その場所を回避するなどの対処法や、いざという時の喫煙欲求に対処するためのニコチンガムの入手方法などを説明します。

●試験外泊や外出、退院日までに治療を実施する場合

ここで重要なことは、退院後も禁煙を継続する意義を明確に患者に説明することや、禁煙の効果について確認することです。また、試験外泊や外出、退院を契機に再喫煙することが多いため、禁煙を続ける自信が高まらない患者には、具体的にアドバイスを行うことが必要です。この場合は、退院後に起きやすい再喫煙のきっかけとその対処法について例示し、患者に合った対処法を

一緒に考えます。退院後他の医療機関に紹介する場合は、紹介状に禁煙に関する経過を報告し、治療を継続してもらえるようにします。

●退院後の外来で治療を実施する場合

退院後にタバコを吸ってしまいそうな状況がなかったか、もしあればその時にどのように対処したのかを確認し、必要なアドバイスを行います。さらに禁煙を続ける自信を尋ね自信が低い状況や場面がある場合は、具体的な話し合いが必要です。特に病院の中での生活と違って、退院後はタバコを吸いたくなるような状況が多くなるので、患者が再喫煙してしまうことのないようアドバイスをしておきます。さらに、禁煙継続することの意義について主治医から患者に説明することも役に立ちます。

参考までに、資料1「禁煙治療問答集」(36～37 ページ)に入退院に関連したアドバイスのポイントを示しました。

V. 禁煙治療に役立つ帳票

帳票 1. 禁煙治療の概要説明資料

帳票 2. 禁煙治療に関する問診票

帳票 3. 喫煙状況に関する問診票

帳票 4. 呼気一酸化炭素濃度検査について

帳票 5. 禁煙宣言書

帳票 6. 禁煙日記

禁煙治療の概要説明資料

2006 年 4 月から禁煙治療が保険適用されることになりました。これは喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行うという考え方です。治療は一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。

1. どんな治療をするの？

受診時期	治療内容
治療前の問診・診療	禁煙治療のための条件の確認
初回診療	①診察 ②呼気一酸化炭素濃度の測定 ③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス ④禁煙補助薬の処方
再診 1（2 週間後）	
再診 2（4 週間後）	
再診 3（8 週間後）	
再診 4（12 週間後）	

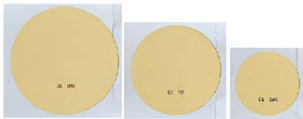
2. 費用はいくらかかるの？

		ニコチンパッチの場合* ⁵		バレニクリンの場合* ⁵	
		費用	自己負担額 (3 割負担として)	費用	自己負担額 (3 割負担として)
診療所	初診料＋再診料* ¹	7,780 円		7,780 円	
	ニコチン依存症管理料	9,620 円	5,830 円	9,620 円	6,040 円
	院外処方せん料* ²	2,040 円		2,720 円	
保険薬局	調剤料* ³	2,860 円		6,160 円	
	禁煙補助薬* ⁴	21,320 円	7,250 円	39,230 円	13,620 円
合計		43,620 円	13,080 円	65,510 円	19,660 円

- *¹ 禁煙のみを目的に、診療所又は許可病床数が 200 床未満、時間外対応加算、明細書発行体制等加算の施設基準に係る届出をしていない医療機関で治療を受けると仮定。再診料には外来管理加算を含むと仮定。
 (注) 他の疾患の治療にあわせて禁煙治療を受ける場合、初診料および再診料については重複して支払う必要はありません。
- *² 院外処方で、禁煙補助薬のみ処方されると仮定。
- *³ 処方せん受付回数が月 4000 回超かつ特定の保険医療機関からの集中度が 70%超、あるいは処方せん受付回数が月に 2500 回超かつ特定の保険医療機関からの集中度が 90%超、以外の保険薬局で調剤を受けると仮定。基準調剤加算 1・2、後発医薬品調剤体制加算 1・2 の施設基準に係る届出をしていない保険薬局。調剤基本料・調剤料のほか、薬剤服用歴管理指導料を含むと仮定。
- *⁴ 禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用すると仮定（ニコチンパッチは 8 週間、バレニクリンは 12 週間）。
- *⁵ 上記費用は 2014 年 4 月に改定された診療/調剤報酬点数に基づいて算出。

3. 禁煙の薬ってどことなくすり？

禁煙のための補助薬であるニコチンパッチ、ニコチンガムまたはバレニクリンが使えます。これらの薬は禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。バレニクリンは喫煙による満足感もおさえます。ニコチンパッチ、ニコチンガムを使うと禁煙の成功率が各々約 1.7 倍、1.4 倍、バレニクリンを使うと約 2.3 倍高まります。

ニコチンパッチ*	ニコチンガム	バレニクリン
		
- 健康保険が使えます。 - ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。 - 毎日 1 枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。 - 禁煙開始日から使用し、8 週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。 - 高用量の剤形は医療用のみです。	- 薬局薬店で購入します。 - 口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。 - タバコを吸いたくなった時に、1 回 1 個をゆっくり間をおきながら噛み、離脱症状を抑制します。 - 禁煙開始日から使用し、12 週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます。	- 健康保険が使えます。 - ニコチンを含まない飲み薬です。 - 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。 - 禁煙を開始する 1 週間前から飲み始め、12 週間服用します。

* 一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

禁煙治療に関する問診票

Q1. 現在、タバコを吸っていますか？

☐ 吸う ☐ やめた（ 年前/ カ月前） ☐ 吸わない

以下の質問は、吸うと回答した人のみお答え下さい。

Q2. 1日に平均して何本タバコを吸いますか？ 1日（ ）本

Q3. 習慣的にタバコを吸うようになってから何年間タバコを吸っていますか？（ ）年間

Q4. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？

☐ 関心がない
☐ 関心はあるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない
☐ 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに禁煙する考えはない
☐ 直ちに禁煙しようと考えている

Q5. 下記の質問を読んであてはまる項目に✓を入れてください。該当しない項目は「いいえ」とお答え下さい。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合 計		

Q6. 禁煙治療を受けることに同意されますか？

☐ はい ☐ いいえ

氏 名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

喫煙状況に関する問診票

氏 名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

Q1. 1日に平均して何本くらいのタバコを吸いますか？

(_____ 本)

Q2. 朝目覚めてからどのくらいたって1本目のタバコを吸いますか？

☐ 5分以内 ☐ 6～30分 ☐ 31～60分 ☐ 61分以上

Q3. 今までタバコをやめたことがありますか？

☐ ある (_____ 回、最長 _____ 年間/ _____ カ月間/ _____ 日間)☐ なし

Q4. 習慣的にタバコを吸うようになったのは何歳ぐらいの頃ですか？

(_____ 歳)

Q5. タバコをやめることについてどの程度自信をもっていますか？「全く自信がない」を0%、「大いに自信がある」を100%として、0～100%の間であてはまる数字をお書き下さい。

(_____ %)

Q6. 同居する家族の中でタバコを吸っている人はいますか？

☐ はい→ (続柄 _____) ☐ いいえ

Q7. 現在、気になる症状はありますか？

--

Q8. 現在、治療中の病気はありますか？

--

呼気一酸化炭素濃度検査について

氏名

タバコに含まれている有害成分の摂取状況の把握

タバコには、約 200 種類以上の有害物質が含まれています。代表的な有害物質としては、ニコチン、一酸化炭素、タールがあります。これらの有害物質をどれくらい体内に取り込んでいるかは、タバコの吸い方によって変わり、タバコの本数だけでは正確に把握することができません。

ここでは一酸化炭素を指標として、あなたがタバコに含まれている有害成分をどれくらい取り込んでいるか、調べてみましょう。

呼気一酸化炭素濃度の測定

■検査の意味

一酸化炭素の体内への取り込み状況を示す検査(測定前日から当日の喫煙状況を反映)

■コメント

- 1.一酸化炭素はニコチンと一緒に動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。
- 2.また、酸素の運搬を妨害するため、持久力(スタミナ)や作業効率が低下します。

■あなたの測定結果

呼気一酸化炭素濃度結果

PPM

禁 煙 宣 言 書

私はニコチン依存症であることを認識し、喫煙の害ならびに禁煙の効果をも十分に理解した上で、____月____日より、禁煙することを宣言します。

____年____月____日

患者氏名_____

担 当 医_____

私は、禁煙が成功するよう温かく支援することを約束します。

支援者_____

禁煙日記

●初診日

年

 月

 日

●禁煙開始日

年

 月

 日

[記入例]

- 1) 喫煙した場合は本数、ニコパ[®]を使用した場合は使用サ[®]、ニコパ[®]ムを使用した場合は個数、パレクリンを使用した場合は錠数をご記入下さい。
- 2) 医療機関に受診した時には受診欄に★を付けてください。
- 3) 網掛けは医療機関を受診する目安を示しています。

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
★	1日目 1/22	0本	TTS30	66.3kg
	2日目 1/23	0本	TTS30	66.4kg

★	1日目 5/10	20本	0.5mg1個	72.1kg
	2日目 5/11	19本	0.5mg1個	72.3kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	43日目 /	本		kg
	44日目 /	本		kg
	45日目 /	本		kg
	46日目 /	本		kg
	47日目 /	本		kg
	48日目 /	本		kg
	49日目 /	本		kg
	50日目 /	本		kg
	51日目 /	本		kg
	52日目 /	本		kg
	53日目 /	本		kg
	54日目 /	本		kg
	55日目 /	本		kg
	56日目 /	本		kg
	57日目 /	本		kg
	58日目 /	本		kg
	59日目 /	本		kg
	60日目 /	本		kg
	61日目 /	本		kg
	62日目 /	本		kg
	63日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	1日目 /	本		kg
	2日目 /	本		kg
	3日目 /	本		kg
	4日目 /	本		kg
	5日目 /	本		kg
	6日目 /	本		kg
	7日目 /	本		kg
	8日目 /	本		kg
	9日目 /	本		kg
	10日目 /	本		kg
	11日目 /	本		kg
	12日目 /	本		kg
	13日目 /	本		kg
	14日目 /	本		kg
	15日目 /	本		kg
	16日目 /	本		kg
	17日目 /	本		kg
	18日目 /	本		kg
	19日目 /	本		kg
	20日目 /	本		kg
	21日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	64日目 /	本		kg
	65日目 /	本		kg
	66日目 /	本		kg
	67日目 /	本		kg
	68日目 /	本		kg
	69日目 /	本		kg
	70日目 /	本		kg
	71日目 /	本		kg
	72日目 /	本		kg
	73日目 /	本		kg
	74日目 /	本		kg
	75日目 /	本		kg
	76日目 /	本		kg
	77日目 /	本		kg
	78日目 /	本		kg
	79日目 /	本		kg
	80日目 /	本		kg
	81日目 /	本		kg
	82日目 /	本		kg
	83日目 /	本		kg
	84日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	22日目 /	本		kg
	23日目 /	本		kg
	24日目 /	本		kg
	25日目 /	本		kg
	26日目 /	本		kg
	27日目 /	本		kg
	28日目 /	本		kg
	29日目 /	本		kg
	30日目 /	本		kg
	31日目 /	本		kg
	32日目 /	本		kg
	33日目 /	本		kg
	34日目 /	本		kg
	35日目 /	本		kg
	36日目 /	本		kg
	37日目 /	本		kg
	38日目 /	本		kg
	39日目 /	本		kg
	40日目 /	本		kg
	41日目 /	本		kg
	42日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	85日目 /	本		kg
	86日目 /	本		kg
	87日目 /	本		kg
	88日目 /	本		kg
	89日目 /	本		kg
	90日目 /	本		kg
	91日目 /	本		kg

VI. 禁煙治療に役立つ資料

資料 1. 禁煙治療問答集

資料 2. 禁煙補助薬の使い方

資料 1. 禁煙治療問答集

1. 禁煙治療プログラムの説明と治療への参加の勧奨

●禁煙治療プログラムの説明

- ・ このプログラムでは、12 週間にわたり禁煙の治療を行います。この治療は、2006 年 4 月から健康保険が使えるようになりました。
- ・ 治療には、禁煙を楽にしてくれる禁煙補助薬を使うことができます。ニコチンパッチとバレニクリンは保険がききますので、費用の一部を自己負担するだけで使うことができます。一方、ニコチンガムは保険がききませんので、全額自己負担で薬局薬店で購入してもらうことになります。
- ・ 上手に禁煙するためのアドバイスを私たち医師が行います。
- ・ 禁煙は、自己流でするより、医師の指導を受けながら禁煙の薬を使ってやめるほうが楽に確実に禁煙することができますよ。
- ・ 禁煙したいけれど自信がない、これまで自分で禁煙したけりどうまくいかなかった人には、特にお勧めです。

●禁煙の動機付けと禁煙治療プログラムへの参加の勧奨

- ・ あなたの場合は、コレステロール値が高いので、このまま喫煙を続けると動脈硬化を促進して、心臓や脳に負担をかけますよ。
- ・ 十二指腸潰瘍は、タバコを吸っている限り完全に病気を治すことはできません。また一旦よくなっても再発する可能性があるので、きっぱり禁煙されることをお勧めします。
- ・ これまで長年タバコを吸ってきたので、肺の機能がだんだん悪くなっています。このままタバコを吸い続けると普通の生活すらできなくなりますよ。
- ・ 呼吸機能検査の結果から、中等度の COPD（慢性閉塞性肺疾患）と考えられます。さらに吸い続けると酸素ボンベが手放せない生活になる可能性がありますよ。
- ・ タバコを吸っていると糖尿病にかかりやすくなるほか、糖尿病の合併症も出やすくなりますよ。
- ・ 禁煙すると咳や痰がなくなって楽になりますよ。また、体への負担がなくなって、階段の上り下りなども楽になりますよ。
- ・ あなたの場合は、入院することが決まっていますから、1 日も早く禁煙する必要があります。手術するまでに完全に禁煙しておきましょう。
- ・ 手術するまでにできるだけ早く禁煙しないと、手術中の麻酔や傷の治り具合など問題が起きることがわかっています。
- ・ 入院中は、病院の中では一切タバコを吸うことができません。今から禁煙して入院後の生活に備えましょう。
- ・ ヘビースモーカーでも、長年タバコを吸っていても、タバコのせいでなんらかの病気にかかっているても、禁煙するのに遅すぎることはありません。この機会に禁煙してみませんか。
- ・ 1 日に 1 箱 430 円のタバコを吸っている人は、1 年で約 16 万円、10 年で約 160 万円のタバコ代がかかります。これからは、タバコ代がさらに値上がりしますから、今のうちに禁煙しておくといいと思いますよ。
- ・ 禁煙すると顔色がよくなった、肌の調子がよくなったという喜びの声をよく聞きます。美容面でも禁煙の効果が期待できますよ。

2. 初回診察における治療内容

●喫煙状況、禁煙の準備性、TDS による評価結果の確認

- ・ 先程答えてもらった問診票の内容について、確認させて下さい。
- ・ 1 日の喫煙本数は○本で、今すぐ禁煙したいと考えていらっしゃるのですね。
- ・ これまでにタバコをやめられた経験は○回ですね。前回禁煙された時の喫煙再開の原因はどんなことでしたか。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

- ・ あなたの呼気一酸化炭素の濃度は、(測定結果) ppm でした。これは () スモーカーのレベルです。

●禁煙開始日の設定

1. 禁煙自己宣言書の記入

- ・ 禁煙を開始する日が具体的に決まったら、禁煙自己宣言書に記入しましょう。宣言書を書くことで、本当に禁煙するんだという実感がわいてきますよ。

2. 禁煙準備の勧め

- ・ 禁煙するまで少し時間がありますから、喫煙行動を自己観察してみてください。1 週間も記録を付けると、自分の喫煙パターンがわかり、禁煙後どのようにしたら禁煙が続くか、具体的な対策を立てることができます。

●禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス

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。

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。

●禁煙補助薬の説明

- ・禁煙補助薬を使うと、禁煙成功率が約2倍高まるだけでなく、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できます。ニコチン製剤の場合、禁煙後の体重の増加を遅らせたり、抑えたりする効果も期待できます。
- ・バレニクリンの場合、飲み始め1週間は徐々に薬を増量し、その1週間後から禁煙を始めることになります。自然にタバコを吸わなくなった場合は、8日目を待たずに早めに禁煙に入ってもかまいません。バレニクリンは、特に飲み始めの1～2週間に軽い吐き気が出る場合があります。吐き気を抑えるために、必ず食後に服用することとし、コップ1杯程度の水かぬるま湯で服用して下さい。

禁煙補助薬の使用上の特徴

	ニコチンパッチ*	ニコチンガム	バレニクリン
長所	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.医療用のパッチは健康保険が適用される	1.短時間で効果が発現 2.ニコチン摂取量の自己調節が可能 3.口寂しさを補うことが可能 4.食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 5.処方箋なしで購入可能	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.健康保険が適用される
短所	1.突然の喫煙欲求に対処できない 2.汗をかく、スポーツをする人は使いにくい 3.医師の処方箋が必要	1.かみ方の指導が必要 2.歯の状態や職業によっては使用しにくい場合がある	1.突然の喫煙欲求に対処できない 2.医師の処方箋が必要 3.自動車の運転等の危険を伴う機械の操作に従事している人は使えない

*一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

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みて下さい。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。

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が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。

●次回の診察日の確認

- ・ 帳票6「禁煙日記」に、喫煙状況や禁煙補助薬の使用状況、体重などを測って毎日記録しましょう。次回の受診日は〇月〇日です。次回まで頑張って禁煙しましょう。

3. 再診1（初回診察から2週間後）における治療内容

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

- ・禁煙は、うまくいきましたか。
- ・禁煙に踏みきれましたか。
- ・禁煙してから、タバコを吸いたい気持ちはどうですか。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

- ・今日の呼気一酸化炭素濃度の値は、非喫煙者レベルでした。この調子で禁煙を続けましょう。
- ・呼気一酸化炭素濃度の値は、禁煙ができていたので非喫煙者レベルまで下がりましたよ。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

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。

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。

●禁煙補助薬の説明

- ・禁煙補助薬を使っている場合は、薬による副作用を確認します。主な副作用とその対処法を下記に示します。
- ・禁煙補助薬を使ってみてどうでしたか。タバコを吸いたい気持ちは、楽になりましたか。
- ・禁煙補助薬を使って何か困ったことや不都合なことはありましたか。

Q 5.バレニクリンを飲み始めてから吐き気がするのですが…。

A 5.バレニクリンは、飲み始めの1～2週間に軽い吐き気が出ることがあります。吐きを抑えるために、必ず食後に服用することとし、コップ一杯程度の水かぬるま湯で服用して下さい。また、多くの場合、吐き気は一時的で自然に消失しますが、続く場合には吐き気を

抑える薬を処方したり、バレニクリンの量を減らすことを検討しますので、お知らせ下さい。

Q 6. 禁煙補助薬を使っていますが、1 週間たっても時々タバコを吸ってしまいます。

A 6. どうしたらタバコを吸わないでいられるか、一緒に対策を考えましょう。

禁煙補助薬の主な副作用と対処法

	副作用	対処法
ニコチンパッチ	皮膚の発赤や痒み	貼る場所を毎日変えるよう指導。抗ヒスタミン剤やステロイドの外用剤を必要時投与。水疱形成など皮膚症状が強い場合は使用を中止し、他剤の使用や禁煙補助薬なしでの禁煙を検討。
	不眠	貼り替えている時間を確認し、朝起床時に貼り替えるように指導。それでも不眠が見られる場合は、朝貼って就寝前にはがすよう指導。
ニコチンガム	口腔内・咽頭刺激感、嘔気、口内炎、腹部不快感	かみ方を確認し、正しいかみ方を指導。症状が強い場合は、他剤の使用や禁煙補助薬なしでの禁煙を検討。
バレニクリン	嘔気	飲み始めの1～2週で最も多いことを説明。対処法としては飲水や食後服用を徹底させるとともに、必要に応じて標準的な制吐剤を処方するか、用量を減らすことを検討。
	頭痛、便秘、不眠、異夢、鼓腸	標準的な頭痛薬、便秘薬、睡眠薬を処方するか、用量を減らすことを検討。

(注 1) ニコチンパッチおよびバレニクリンの副作用については、添付文書で 5%以上の発現率の副作用を示した。ニコチンガムについては、5%以上の副作用がみられなかったため、3%以上の発現率の副作用を示した。なお、ニコチンガムの一般医薬品の添付文書では副作用の発現率が報告されていないので、ここでは医療用医薬品当時の添付文書を参考とした。

(注 2) 禁煙は治療の有無を問わず、不快、抑うつ気分、不眠、いらだたしさ、欲求不満、怒り、不安、集中困難、落ち着きのなさ、心拍数の減少、食欲増加、体重増加などを伴うことが報告されており、基礎疾患として有している精神疾患の悪化を伴うことがある。バレニクリンを使用して禁煙を試みた際にも、因果関係は明らかではないが、抑うつ気分、不安、焦燥、興奮、行動又は思考の変化、精神障害、気分変動、攻撃的行動、敵意、自殺念慮及び自殺が報告されている。また、本剤中止後もこれらの症状があらわれることがあるため、本剤を投与する際には患者の状態を十分に観察すること。また、これらの症状、行動があらわれた場合には本剤の服用を中止し、速やかに医師等に連絡するよう患者に指導する。

(注 3) バレニクリンについては、めまい、傾眠、意識障害等があらわれ、自動車事故に至った例も報告されているので、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に注意すること。

● 次回の診察日の確認

- ・ 次回の診察は、○月○日です。次回の受診日まで禁煙日記（帳票 6）を使って毎日の喫煙状況や薬の使用状況、体重などを記録して下さい。

4. 再診2（初回診察から4週間後）における治療内容

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

- ・禁煙は、続いていますか。
- ・タバコを吸いたい気持ちは、楽になりましたか。
- ・禁煙を実行して約1ヵ月です。本当によく続いていますね。
- ・禁煙して1ヵ月ですが、体重の変化はありましたか。

〔喫煙者が実感する主な禁煙の効果〕

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ・せきやたんが止まった | ・呼吸が楽になった |
| ・目覚めがさわやかになった | ・肩こりがなくなった |
| ・食べ物の味がよくわかり、おいしく感じる | ・肌の調子がよくなった |
| ・胃の調子がよくなり、食欲が出できた | ・口臭がしなくなった |
| ・歯をみがく時、吐き気がするのがなくなった | ・カラオケで声がよく出るようになった |
| ・ちょっとくらい走っても息切れしなくなった | ・衣服や部屋がタバコ臭くなくなった |
| ・こづかいが減らなくてもすむようになった | ・やればできるという自信がついた |
| ・他人に不快感を与える心配がなくなった | |

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

- ・呼気一酸化炭素の濃度は非喫煙者レベルでした。この調子で禁煙を続けましょう。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

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ヵ月を過ぎても、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ヵ月程度、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。

●禁煙補助薬の説明

＜ニコチン製剤の場合＞

- ・ニコチン製剤を使って、約1ヵ月になります。そろそろニコチンの量を減らしていきましょう。

＜バレニクリンの場合＞

- ・ 副作用など問題がなければこのまま 1 日 2 回きちんと飲みましょう。

●次回の診察日の確認

- ・ 次回の受診日は、本日から 4 週間後の○月○日となります。それまで禁煙を続けましょう。

5. 再診3（初回診察から8週間後）における治療内容

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

- ・禁煙は、続いていますか。
- ・禁煙して約2ヵ月ですね。本当によく頑張っていますね。
- ・禁煙によって何か体調の変化はありましたか。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

- ・呼気一酸化炭素濃度の値は、非喫煙者レベルでした。この調子で禁煙を続けましょう。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

Q1.禁煙できたので、1本ぐらいなら吸ってもいいですか？

A1.1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。

Q2.ニコチンパッチを使わないと離脱症状が出るような気がして心配です。

A2.禁煙してから8週間かけて、徐々に血液中のニコチン濃度を減らしてきました。ニコチンパッチを中止しても強い離脱症状が出ることはないと思います。もし吸いたくなったら、ニコチンガムで対処する方法をお勧めします。

Q3.ニコチンガムをなかなか減らすことができません。

A3.ニコチンガムの代わりにシュガーレスガムやノンカロリーの飴をかんでみましょう。また、ニコチンガムをはさみなどで切って半分にして徐々に減量するのもひとつの方法です。1日あたりにかむ個数の上限を決めるなど、自分なりに工夫しましょう。

●禁煙補助薬の説明

<ニコチン製剤の場合>

- ・ニコチンパッチを使って、今日で8週間になります。ニコチンパッチは、今日で終了となりますが、明日からニコチンパッチを使わなくても禁煙は大丈夫ですか。もし、心配なら吸いたくなった時にニコチンガムを使うのがいいかもしれません。

<バレニクリンの場合>

- ・副作用など問題がなければこのまま1日2回きちんと飲みましょう。

●次回の診察日の確認

- ・次回の受診日は、本日から4週間後となります。次回の受診で禁煙治療は終了です。最後まで油断しないで、禁煙を継続しましょうね。ゴールまでもう少しです。

6. 再診4（初回診察から12週間後）における治療内容

●喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関する問診

- ・その後、禁煙は続いていますか。
- ・（禁煙補助薬の名前）は前回受診以降も使われていますか。
- ・本当に、この3ヵ月間見事に禁煙を継続しましたね。
- ・この12週間を振り返ってみて、いかがでしたか。苦労されたこと、つらかったことはどんなことでしたか。

●喫煙状況とニコチン摂取量の客観的評価と結果説明

- ・今日の呼気一酸化炭素濃度の結果は、非喫煙者レベルでした。これからも禁煙を続けましょう。

●禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス

Q 1.3ヵ月間禁煙できたので、1本ぐらいなら吸っても大丈夫ですか？

A 1.いいえ、禁煙できたからといって油断は禁物です。1本でも吸ってしまうと、たちまち喫煙者に逆戻りしてしまう可能性が高いと思います。今までの苦労や禁煙して良かったこと、家族や周囲の喜びの声などをもう一度思い出して、決してタバコに手を出さないようにしましょう。

Q 2.何とか3ヵ月禁煙を実行することができたけれど、ずっと禁煙を続ける自信がありません。

A 2.確かに今後一生禁煙をするという、そんな先のことまでわからないという気持ちがあるのかもしれませんが、でも、この3ヵ月間禁煙を継続できたことは事実です。まず、そのことに自信を持ちましょう。そして、あなたの健康のためにも、周囲の健康のためにも禁煙をこれからも続けるという強い思いを持ちましょう。きっとあなたなら続けられると思いますよ。そして私たちは、これからもあなたの禁煙を支援していることを忘れないで下さい。

Q 3.禁煙して体重が5kgも太ってしまったので、このまま禁煙を続けてもいいか悩んでいます。

A 3.禁煙の効果は、体重が5kg増加したよりもはるかに大きいですから、このまま禁煙を続けましょう。今回5kgの体重増加がみられたのは、ニコチン製剤を使わず指導だけで禁煙されたことが関係していると思います。今後、身体活動量を高めたり、食事内容を見直して、徐々に体重を減らしていきましょう。食事や運動について取り組まれることをお勧めします。

●次回の診察日の確認

- ・これで禁煙治療は、終了です。今の禁煙の喜びを忘れずに、これからのあなた自身と周囲の人の健康のため、禁煙を継続して下さい。また、何か困ったことがあったら、いつでもご相談下さい。

7. 禁煙がうまくいかなかった患者に対するアドバイス

●禁煙に踏み出せなかった患者の場合

Q 1.意思が弱いので、私にはタバコをやめるのは無理だと思います。

A 1.禁煙する前は、誰でも不安になるものです。しかし、やってみなければ、わかりません。まず、その一歩を踏み出してみましょう。やってみてうまくいかなかったり、辛かったりしたときには、私たちに相談してください。また、禁煙は意志の力だけでなく、ニコチン依存症（いわゆる中毒）になっているからやめにくいことがわかっています。そのための治療を行うわけですから、禁煙しようという強い気持ちさえあれば、大丈夫ですよ。一緒に乗り切りましょう。

Q 2.禁煙するとストレスがたまりそうだったので、禁煙できませんでした。

A 2.禁煙によるストレスが予想される場合は、その対処法をあらかじめ考えておきましょう。ストレスとなる仕事を少し減らす、ストレスを感じたら音楽を聴いたり、体を動かしたり、映画鑑賞など、自分の気分が晴れることをやってみるのもお勧めです。すぐできることとしては、深呼吸をする、お茶を飲む、友人に話をするなどの方法があります。禁煙は、1ヵ月ぐらいで落ち着いてくるものです。その間なんとか乗り切るようにしましょう。また、禁煙した人の中には、タバコが吸えなくてイライラしたりすることがなくなって、むしろストレスが減ったと実感する方も少なからずおられます。

●一旦禁煙したが再び吸い始めた患者の場合

Q 1.お酒を飲む時につい1本吸ってしまって、それから本数は少ないのですが、ずっと吸っています。

A 1.お酒を飲む場は、再喫煙が起こりやすい状況です。禁煙する自信がつくまでは、外に飲みに行くのを控え、飲むとしても家で飲むようにするのがお勧めです。また、禁煙中に吸ってしまうことはよくあることです。吸ったからといって禁煙をあきらめる必要はありません。大切なことは、今すぐに、禁煙生活に戻ることです。

Q 2.家族に喫煙者がいて、吸いたい気持ちを抑えることができません。

A 2.家族に喫煙者がいるとタバコを吸いたくなるのも無理はありません。まず、家族と一緒に禁煙をするよう勧めてみましょう。それが難しい場合は自分の前ではタバコを吸わないようにしてもらおうとか、タバコを目立つところに置かないようにしてもらいましょう。

8. 入院患者または入院予定患者に対する禁煙治療の内容

●初診時の場合

1. 本人の病状に応じて禁煙開始の明確な指示を出す
 - ・〇〇さんは入院後すぐに全身麻酔で手術を受けることになります。術後に起きる肺炎などの合併症を防ぐために、直ちに禁煙を開始する必要があります。
 - ・〇〇さんは狭心症なので、このままタバコを吸い続けると重い心筋梗塞を起こす危険性が高まります。すぐに禁煙することが、悪化を防ぐ最大の薬です。
2. 院内禁煙を伝える
 - ・当院は敷地内禁煙です。入院期間中に吸いたい気持ちが起きないようにするには、早く禁煙を開始して、入院する前にニコチン依存症を治療しておくことが大切です。

●入院待ちの外来での治療の場合

1. 禁煙を開始できたかを確認し、さらに詳しい状況を明らかにする。
 - ・禁煙は開始できましたか。
 - 「はい」の場合 → いつから始めましたか。
 - 「いいえ」の場合 → 始められなかった原因は何だと思いますか。
2. 入院するまで禁煙を継続する（開始する）自信を尋ね、自信が低い場合は具体的にどのような場面や状況でタバコを吸ってしまいそうかを明らかにする。それに対してどのように対処するかを話し合う。
 - ・禁煙するのが難しいと思う状況ややめにくいタバコ、未練が残るタバコはありますか。

●入院当日の場合

1. 入院前の喫煙状況を確認する。
 - ・入院が決まった日から今日までにタバコを1本以上吸いましたか。
2. 院内禁煙であることを重ねて伝え、今回の入院を契機に禁煙を成功させることを指示する。
 - ・前回お話したように、当院は敷地内禁煙です。〇〇さんの場合、治療の目的から考えて、敷地外を含め、入院中は禁煙を続ける必要があります。
 - ・〇〇さんの病気の今後を考えると、今回の入院を契機に禁煙を成功させておくことがとても重要です。そのためには、まずは入院期間中の禁煙を確実なものにしておくことです。
3. 入院期間中禁煙を続けられる自信を尋ね、自信が低い場合は、具体的に話し合う。
 - ・禁煙するのが難しいと思う状況ややめにくい、未練が残るタバコはありますか。

●退院が決まってから退院するまでの間の場面

1. 退院後に再喫煙しないことを目標にすることを明確に説明する。
 - ・退院おめでとうございます。〇〇さんの場合、今回受けた入院治療の効果を保つためには、退院後も禁煙を続けることがとても重要です。
 - ・〇〇さんの病気の再発・悪化を防ぐためには、退院後も禁煙を続けることが不可欠です。
2. 入院期間中の喫煙状況を確認する。
 - ・試験外泊も含め、入院期間中に1本以上タバコを吸いましたか。
3. 退院後禁煙を続ける自信を尋ね、自信が低い場合は、具体的に話し合う。

- ・禁煙するのが難しいと思う状況ややめにくい、未練が残るタバコはありますか。
- 4. 退院後の再喫煙のきっかけになりそうな事柄を明らかにする。
 - ・もし退院後に再びタバコを吸ってしまうとしたら、それはどんなことがきっかけで起きると思いますか。
- 5. 4に対する対処法を考えさせ、必要に応じ、アドバイスする。
 - ・それらを乗り切るには、どんな対処法があると思いますか。

●退院 4 週間後、初めての外来での場面

1. 退院後の喫煙状況を確認し、さらに詳しい状況を明らかにする。
 - ・退院してから今日までの間にタバコを 1 本以上吸いましたか。
 - 「はい」の場合 →
 - ・最初の 1 本を吸ったのは、どんな時でしたか。
 - ・私は主治医として〇〇さんの今後の病状を考えると、禁煙を再開する必要があることをはっきりと指摘します。
 - 「いいえ」の場合 →
 - ・今後も禁煙を続ける自信は何%ありますか。
 - ・退院してからタバコが吸いたくなりましたか。それはどんな時でしたか。
 - ・それらの状況を今後も上手く乗り切るには、どうすれば良いと思いますか。
2. 退院後少なくとも 6 ヶ月間は、禁煙に失敗する可能性があることを伝える。
 - ・禁煙治療は今回で終了しますが、退院して少なくとも 6 ヶ月以上経たないと、禁煙が成功したとは言えません。再喫煙を回避する対処法などを思い出して、〇〇月までは禁煙を続ける気持ちを保つことが重要です。

資料 2. 禁煙補助薬の使い方

1. 禁煙補助薬とは

現在使える禁煙補助薬にはニコチン製剤と、 $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体の部分作動薬であるバレニクリンがあります。

ニコチン代替療法は、禁煙時に出現するニコチン離脱症状に対して、ニコチンを薬剤の形で補給し、その症状を緩和しながら、まず心理・行動的依存（習慣）から抜け出し、次にニコチン補給量を調節しながら、ニコチン依存から離脱するというものです。

ニコチン製剤として、まずニコチンガムが開発され、次に第 2 世代のニコチンパッチが開発され、現在 60 カ国以上の国で使用されています。最近では、多くの国で禁煙希望者が入手しやすいように処方箋薬から一般薬へと切り換えがなされています。さらに、第 3 世代の薬剤として、ニコチンの鼻腔スプレー、インヘラー、舌下錠が開発され、臨床試験で安全性や有効性が確認されて、欧米で使用されています。

これらの薬剤の効果については、これまでの世界の研究結果をメタアナリシスした成績によると、表 1 に示すように、プラセボ（偽薬）群に比べて、ニコチン製剤全体の禁煙成功のリスク比（risk ratio）は 1.60 (95% CI: 1.53-1.68)、ニコチンガムでは 1.49 (95% CI: 1.40-1.60)、ニコチンパッチでは 1.64 (95% CI: 1.52-1.78) と報告されています¹⁾。一方、バレニクリンのリスク比は 2.27 (95% CI: 2.02-2.55) とされています²⁾。国内で実施されたバレニクリンの臨床試験では、リスク比は 1.8 と報告されています³⁾。バレニクリンとニコチン製剤の有効性の比較は、直接比較した成績ではありませんが、ネットワークメタアナリシスの成績によると、ニコチンパッチに比べてバレニクリンの禁煙成功のオッズ比は 1.51 (95% CI: 1.22-1.87)、ニコチンガムに比べてバレニクリンが 1.72 (95% CI: 1.38-2.13) と報告されています⁴⁾。また、ニコチン製剤を併用した場合については、バレニクリンと比較して禁煙成功のオッズ比に差がないことが報告されています⁴⁾。

ニコチン製剤は投与経路によって薬物動態が異なります⁵⁾。ニコチンパッチは他のニコチン製剤に比べて吸収効率が劣りますが、持続的に安定した血中濃度を維持するのに適した剤型（持続補給型）です。それに対し、ニコチンガムのほか、鼻腔スプレー、インヘラー、舌下錠は喫煙欲求時に使用して血中濃度を一時的に高めるのに適した剤型（急速補給型）です。

バレニクリンはニコチン製剤と同様に禁煙に伴う離脱症状やタバコへの切望感を軽減するほか、バレニクリンの独自の薬理作用として服用中に再喫煙した場合に喫煙から得られる満足感を抑制する作用があります。

表 1. 禁煙補助薬の有効性に関するメタアナリシス

種類（試験数）		禁煙率のリスク比	(95%信頼区間)	報告者
ニコチン代替療法	ガム (55)	1.49	(1.40-1.60)	Stead, 2012
	パッチ (43)	1.64	(1.52-1.78)	
	鼻腔スプレー (4)	2.02	(1.49-2.73)	
	インヘラー (4)	1.90	(1.36-2.67)	
	舌下錠・トローチ剤 (6)	1.95	(1.61-2.36)	
	口腔スプレー (1)	2.48	(1.24-4.94)	
	全体	1.60	(1.53-1.68)	
バレニクリン (14)		2.27	(2.02-2.55)	Cahill, 2012

2. 禁煙補助薬の適応

禁煙補助薬の適応としては、禁煙を強く望んでいる患者または健常人で、かつ、禁煙時のイライラや集中困難などのニコチン離脱症状の緩和が必要なケースがあげられます。これらの適応条件に該当するケースとしては、たとえば、タバコなしに数時間以上過ごすことができない人、これまで一度も禁煙を試みたことがない人、禁煙を試みたが、強い離脱症状が出現したため禁煙が長続きしなかった人、などがあげられます。

一般にニコチン依存症の程度が高いケースほど禁煙時の離脱症状が強くなります。ニコチン依存症の程度は、TDS (Tobacco Dependence Screener) ⁶⁾ のスコアや呼気一酸化炭素濃度測定の結果のほか、喫煙本数や起床後最初に喫煙するまでの時間などをもとに、総合的に診断しましょう。

ニコチン依存症の診断基準として、TDS のスコア 5 点以上が用いられていますが、TDS のスコアは ICD-10 などの診断基準によるニコチン依存症の重症度の判定結果とよく相関することが報告されています⁶⁾。そのため、TDS のスコアの高低はニコチン依存症の程度の目安として用いることができます。喫煙本数と起床後最初に喫煙するまでの時間は、ファーマガストロームらによるニコチン依存度指数 (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, FTND) ⁷⁾ の項目として用いられていますが、FTND の 6 項目の中でも唾液中のニコチン濃度や呼気一酸化炭素濃度との相関が特に強いことがわかっています。

一方、ニコチン依存度が低い場合でも、禁煙に対する自信が低いケースや体重増加を気にしているケースでは、禁煙補助薬により禁煙がより確実に、しかもニコチン製剤の場合は体重増加の遅延または抑制効果が期待できるので、禁煙補助薬の適応範囲を広く捉え、使用を勧めるのがよいです。

禁煙補助薬を過去に使って禁煙を試みたが失敗したケースの中には、禁煙補助薬の使い方が誤っていたり、1 日の使用量や使用期間が不十分であったケースも含まれます。禁煙補助薬が正しく使用できていないと考えられる人に対しては、うまく禁煙できなかった理由を説明し、禁煙補助薬を再度使用するよう勧めるのがよいです。

3. 禁煙補助薬の使い方

わが国ではニコチン製剤として、現在のところニコチンパッチとニコチンガムが、 $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体部分作動薬としてバレニクリンが使用可能です。ニコチンパッチの最大の特徴は朝 1 回の貼り替えで安定した血中濃度が得られることです。一方、ニコチンガムの特徴の 1 つにニコチンパッチに比べて血中濃度の上昇が速く、突然の喫煙欲求に対処可能な点があります。ニコチンパッチやニコチンガムの使用期間中は、禁煙後の体重増加の原因の一つであるニコチン離脱症状としての食欲亢進を抑制する効果があり、禁煙後の体重増加の遅延ならびに抑制効果が期待できます。一方、バレニクリンはニコチンを含まない飲み薬であり、離脱症状だけでなく、喫煙から得られる満足感も抑制することが特徴です (27 ページの表「禁煙補助薬の使用上の特徴」を参照)。

以下に各薬剤の具体的な使い方について述べますが、詳細については薬品説明書または製薬会社からの情報を参考にして下さい。

(1) ニコチンパッチ

ニコチンパッチは 1998 年 12 月に承認された経皮吸収禁煙補助薬で、ニコチンが皮膚の毛細血管から吸収されます。医療用医薬品として国内で発売されているニコチンパッチには、ニコ

チネル TTS30（ニコチン含有量 52.5mg）、TTS20（同 35mg）、TTS10（同 17.5mg）の 3 種類（高、中、低用量）があり、それぞれの 1 日当たりのニコチン放出量（平均値±SD）は、各々 21.2±4.6mg、16.1±2.7mg、8.3±1.3mg と報告されています。2008 年 5 月から中用量と低用量のニコチンパッチが一般用医薬品として薬局・薬店で購入できるようになりました。1 日の使用時間や使用期間は医療用と異なる点があるので注意が必要です。以下の記述は医療用のニコチンパッチに関するものです。

ニコチンパッチはニコチンガムに比べて、義歯など歯の悪い人や営業担当者などの接客関係の職業の人でも使いやすいです。また、ニコチンガムと異なり、使い方についての説明にあまり時間をかけなくても効果がみられる薬剤であるため、日常診療の場でも処方しやすいです。

標準的な使用方法是、ニコチネル TTS30 を 1 日 1 枚ずつ 4 週間使用し、その後、ニコチネル TTS20 と TTS10 を各 2 週間ずつ使用するというものです。貼り替える時間は原則として朝起床後とし、上腕部や背部などの部位に皮膚にシワができないように伸ばして貼ります。使用期間は 10 週間を超えて使用しないようにされていますが、精神疾患患者などの禁煙困難症例では 3 ヶ月以上の処方を必要とする場合もあります。

図1. ニコチンパッチの貼り方

ニコチンパッチの使用方法

- 上腕部、腹部、腰背部などの部位に、シワができないように伸ばして貼る
- 1日1枚24時間貼り続ける
- 原則として朝起床後に貼り替える
- 標準的な使い方としては、ニコチネル TTS30 を 1 日 1 枚ずつ 4 週間使用し、その後、ニコチネル TTS20 と TTS10 を各 2 週間ずつ使用する
- 使用期間は原則として 8 週間とする



初期投与量については、一般にはニコチネル TTS30 より開始することが多いですが、喫煙本数が少ない場合は少ない用量から始める方がニコチン過量症状（頭痛、めまい、嘔気、嘔吐、動悸、冷汗など）を予防することができ、不整脈や虚血性心疾患などのニコチンにより病状が悪化する疾患を有する患者に対しても安全に使用が可能となります⁸⁾。初回投与量の目安としては、1 日 10～15 本ではニコチネル TTS20、5 本以下では TTS10 とされています。

ニコチンパッチは、使用開始当日の血中濃度の上昇が緩徐であるため、喫煙本数が多くニコチン依存度が高いと考えられるケースに対しては、禁煙初日の午前中の離脱症状の緩和のために、ニコチンガムの併用を勧めるとよいです。また、ニコチンパッチを使用しても喫煙欲求が強い場合は、ニコチンガムの併用が勧められます⁹⁾。ニコチンパッチとニコチンガムを併用することにより、ニコチンパッチ単独に比べて禁煙率が高まることが報告されています^{1,4,10)}。

ニコチンパッチの副作用として一般的にみられる症状としては、ニコチンパッチを貼った部位の皮膚の発赤や痒み、不眠などがあります。皮膚症状はニコチンの刺激症状によるもので、毎日貼る場所を変えることで改善がみられますが、それでも改善しない場合は、抗ヒスタミン剤やステロイドの外用剤を使用します。水疱形成など、皮膚症状が強く出現する場合は、使用

を中止し、ニコチンガムへの切り換えを検討します。不眠がみられた場合は、ニコチンパッチを誤って夕方や夜間、たとえば入浴後に貼り替えていないかどうか確認し、もしそうであるなら、朝起床時に貼り替えるよう助言します。朝に貼り替えているにもかかわらず不眠がみられる場合は、朝貼って就寝前にはがすよう指導します。

もし、ニコチンパッチ使用中に前述したようなニコチン過量症状がみられた場合は、ただちにニコチンパッチをはがすよう指導します。また、ニコチンパッチの使用中に喫煙をした場合も、原則としてニコチンパッチをはがすよう指導します。

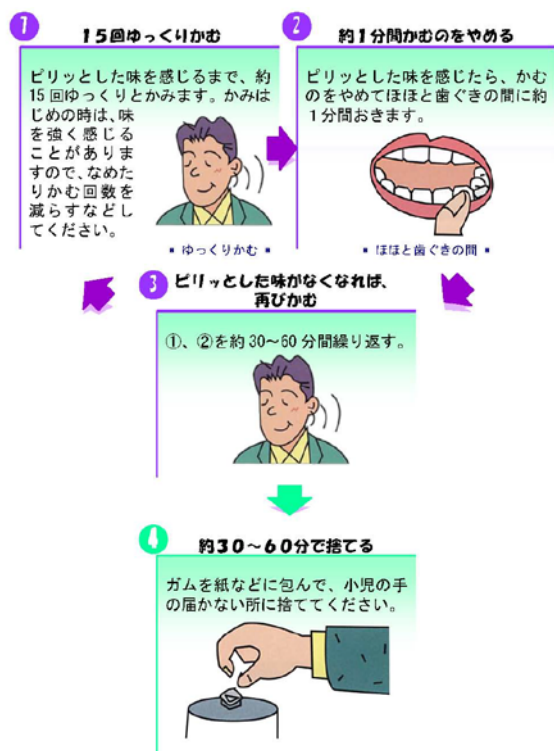
ニコチンパッチの禁忌としては、非喫煙者、妊婦、授乳婦、不安定狭心症、急性期の心筋梗塞（発症後3ヵ月以内）、重篤な不整脈、経皮的冠動脈形成術直後、冠動脈バイパス術直後、脳血管障害回復初期、本剤の成分に過敏症の既往歴がある場合があげられています。一方、ニコチンガムの場合の禁忌についても顎関節障害が新たに加わる以外、ニコチンパッチとほぼ同様です。

（2）ニコチンガム

ニコチンガムは、1994年4月に医療用医薬品として承認され、その後2001年6月に一般用医薬品にスイッチOTC化されました。ガムタイプの禁煙補助薬で、ニコチンが口腔粘膜から吸収されます。1個あたり2mgのニコチンを含有し、そのうち約0.8～1mgが口腔粘膜から吸収されます。

ニコチンガムは使い方（ガムのかみ方）が十分理解されないと効果が出にくいので、そのポイントを説明しておくことが重要です。ニコチンガムの上手なかみ方は、図2に示したとおりで、1回の使用量は必ず1個とし、1個約30～60分間かけて断続的にゆっくりかむことがポイントです。ガムをあまり速くかむと、ニコチンは口腔粘膜から吸収されずに唾液と一緒に胃に入り、吐き気や胸やけなどの副作用を引き起こすだけでなく、消化管に入ったニコチンは肝臓でコチニンなどに代謝され薬剤としての効果が減弱してしまいます。

図2. ニコチンガムのかみ方

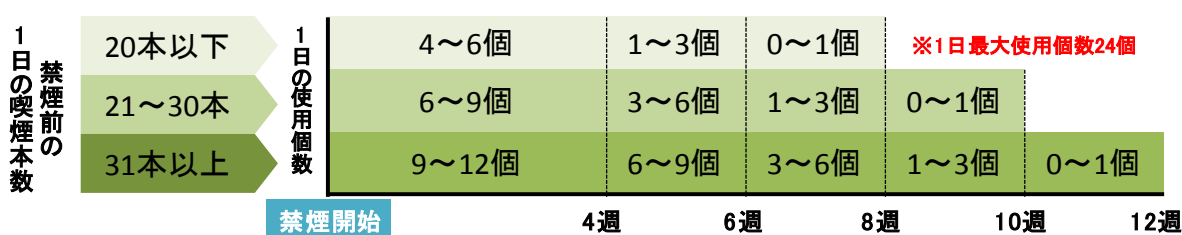


かみ方の留意点

- ・ニコチンは口の内側の粘膜から吸収されます。
- ・速くかむと、唾液が多く出て、ニコチンが唾液と一緒に飲み込まれ、口腔粘膜からの吸収が低下します。
- ・そのため、普通のガムのように速くかんでしまうと、きちんとした効果が得られません。
- ・速くかむと、口内・のどの刺激感などの副作用が出やすくなります。
- ・必ず1回1個を約30～60分かけてゆっくり、断続的にかむようにしてください。

使用する量は、個々のケースに応じて判断する必要がありますが、薬品説明書には、最初の1ヵ月間は1日4～12個（ただし、1日24個が限度）のニコチンガムを使用する必要があるとされています（図3）。喫煙本数別の使用個数の目安としては、たとえば、1日31本以上喫煙するヘビースモーカーでは、禁煙後1ヵ月間の1日あたりの推奨使用個数は9～12個とされています。また、ニコチンガムのOTC化の臨床試験¹¹⁾の成績から、ニコチン依存度の高依存者（FTNDスコア8点以上）における禁煙後1ヵ月間の推奨使用個数は8～9個と報告されています（表2）。これらの結果から、特にニコチン依存度が高いと考えられるヘビースモーカーに対しては、ニコチンガムの使用個数の不足に基づく禁煙の不成功を防止するために、使用個数についての十分な説明が必要です。

図3. ニコチンガムの使用量の目安



1回にガム1個を30～60分かけてかみます。1日の使用個数は図を目安とし、通常1日4～12個から始めて適宜増減していきます。1日の使用個数が1～2個になった段階で使用をやめます。

表2. ニコチン依存度別にみた1日あたりの推奨平均使用個数

FTND	禁煙開始(投与開始)		
	開始～2週間以内	開始～4週間以内	開始～12週間以内
低群(0～3点)	5.0 個	4.4 個	3.1 個
中群(4～7点)	5.4 個	5.0 個	3.2 個
高群(8～10点)	8.9 個	8.0 個	5.4 個

(注)上記の成績は、禁煙著効例(開始から12週後までの間、禁煙を持続した者)における平均使用個数を示す。

(中村正和ら、2002)

ニコチンガムの副作用として一般にみられる症状としては、口腔や咽頭のひりひり感、顎の筋肉や関節の痛みなどがあります。また、ニコチンガムを連続して必要以上にかむと、放出されたニコチンが口腔粘膜から吸収されずに嚥下されるため、吐き気、胸やけ、胃の不快感、しゃっくりなどの症状がみられます。これらの副作用は、ニコチンガムを使用して間もない頃にみられることが多く、ニコチンガムのかみ方を上手にすることで症状が軽減します。しかし、上述したように、ヘビースモーカーの場合、1日使用個数が多く、起床時間中の大半をガムをかむこととなります。そこで、ヘビースモーカーには、これらの副作用が一定程度出現する可能性があることを事前に説明しておく方が薬剤の使用継続ならびに禁煙成功につながります。ただし、副作用が強く出現した場合や、歯や職業上の問題等でニコチンガムを使用しにくい場合は、ニコチンパッチの処方可能な医療機関や禁煙専門外来の受診を勧めるとよいです。

なお、ニコチンガムは喫煙者がどうしてもタバコが吸いたくなったときにかむように指導す

るのが一般的ですが、適宜ガムをかむ方法ではうまくできない人には、使用のスケジュールを固定する（たとえば、1時間～2時間毎にガムを1個ずつかむ）方法もあります。また、ニコチンガムは突然の喫煙欲求に役立つので、禁煙が安定する3～6ヵ月頃までは、「禁煙のお守り」として常に携帯するように助言しておくといえます。

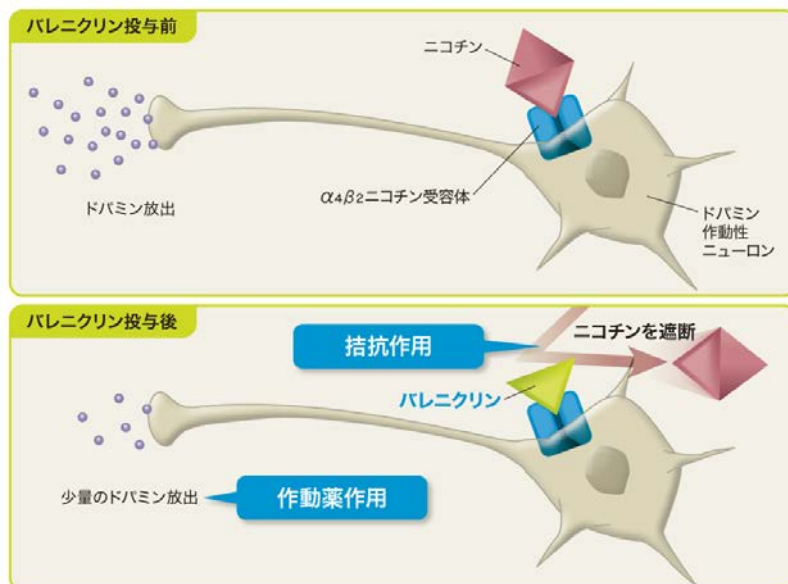
（3）バレニクリン

バレニクリンは2008年1月に承認された日本初の経口禁煙補助薬です。従来禁煙補助薬として使われてきたニコチン製剤がタバコの代わりにニコチンを補充することによって禁煙に伴う離脱症状を軽減するのに対し、バレニクリンはニコチンを含まず、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禁煙効果を発揮します。

脳内の $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体はニコチン依存形成に最も深く関連すると考えられている受容体ですが、バレニクリンはこの受容体に結合し、部分作動薬（アゴニスト）として作用することによって、禁煙に伴う離脱症状やタバコへの切望感を軽減します。同時に、服用中に再喫煙した場合に拮抗薬（アンタゴニスト）としても作用し、 $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体にニコチンが結合するのを阻害し、喫煙から得られる満足感を抑制します（図4）。

バレニクリンはニコチンを含まないため、ニコチン代替療法では禁忌となる不安定狭心症、急性期の心筋梗塞（発症3ヵ月以内）、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も使用できます。また、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（口内や喉の痛み、嘔気の出現）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できます。なお、バレニクリンは原則としてニコチン製剤との併用はできません。

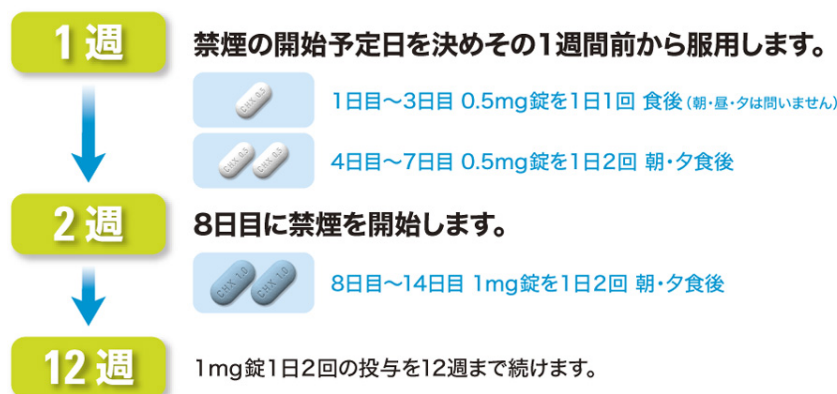
図4. バレニクリンの作用機序



バレニクリンはニコチン製剤とは異なり、飲み薬であることが最大の特徴です。また、禁煙を開始する日を最初に設定し、その1週間前から服用を開始します。投与期間は12週間ですが、12週間の禁煙治療により禁煙に成功した場合、長期間の禁煙をより確実にするため、必要に応じてさらに12週間延長して投与することもできます。

バレニクリンには 0.5mg 錠と 1mg 錠があり、第 1 週目（第 1～7 日目）は 0.5mg 錠を使用し、その後 11 週間（第 2～12 週目）は 1mg 錠を次に示すスケジュールで使用します（図 5）。

図5. バレニクリンの使い方



なお、飲み始めから 2 週間分の薬剤を入れたスタート用パックが用意されており、第 1 週目の用量の変更や禁煙のスタートを確実に行うことができます。

忍容性に問題がある場合には、0.5mg1 日 2 回に減量することができます。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 回に増量します。なお、重度の腎機能障害のある患者および血液透析を受けている患者には慎重に投与します。本剤の成分に対し過敏症の既往歴のある喫煙者には禁忌です。

バレニクリンの主な副作用には嘔気、便秘、鼓腸、頭痛、異常な夢、不眠症があります（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）。また、国内臨床試験⁴⁾では、嘔気、頭痛、便秘、上腹部痛が主な副作用でした。なお、これらの副作用のほとんどが軽度でした。

嘔気を抑えるために、必ず食後にコップ 1 杯程度の水またはぬるま湯で服用するよう指導します。多くの場合嘔気は一時的で自然に消失しますが、続く場合には標準的な制吐剤の処方、または 0.5mg 1 日 2 回への減量を検討します。ただし、1mg1 日 2 回投与のほうが 0.5mg1 日 2 回投与よりも禁煙成功率が高いことが報告されていますので^{3,10)}、症状が消失した場合は患者の状態を十分に観察した上で、1mg1 日 2 回投与に戻すことも考慮します。

バレニクリンを使用して禁煙を試みた際に、因果関係は明らかではありませんが、抑うつ気分、不安、焦燥、興奮、行動又は思考の変化、精神障害、気分変動、攻撃的行動、敵意、自殺念慮及び自殺が報告されています。また、バレニクリン投与中止後もこれらの症状が現れることがあります。患者の状態を十分に観察するとともに、これらの症状・行動があらわれた場合には服薬を中止し速やかに医師等へ連絡するよう指導します。

バレニクリンを使用して、めまい、傾眠、意識障害等があらわれ、自動車事故に至った例も報告されているので、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し、必ず患者さん本人の理解が得られたことを確認します。

4. その他の主要な禁煙治療の薬剤

ニコチン代替療法、バレニクリンに加えて、欧米では、ブプロピオンという内服薬が禁煙の補

助薬として開発され、処方箋薬として広く使用されています。本剤は、元来、抗うつ薬として開発されたものですが、禁煙後のニコチン離脱症状を緩和する作用が明らかになり、禁煙治療の薬剤として新たに認可されました。有効性については、2008年に発表されたアメリカの禁煙治療ガイドライン¹⁰⁾において、ブプロピオンは、バレニクリンやニコチン代替療法と並んで禁煙治療の第一選択薬として位置づけられています。

5. 禁煙に際して留意すべきこと

禁煙は禁煙補助薬の投与の有無を問わず様々な症状（不快、抑うつ気分、不眠、いらだたしさ、欲求不満、怒り、不安、集中困難、落ち着きのなさ、心拍数の減少、食欲増加、体重増加等）を伴うことが報告されており¹²⁾、基礎疾患として有している精神疾患の悪化を伴うことがあります。

また、禁煙によって生じる生理的な変化のため、テオフィリン、ワルファリン、インスリン等の薬物動態や薬力学が変化し、用量調節が必要になる場合があります。既にこれらの薬剤を使用している患者では注意が必要です。また、喫煙により CYP1A2 の活性が誘導されるため、禁煙を開始後、CYP1A2 の基質となる薬剤の血漿濃度が上昇する可能性があるので注意します。

- 1) Stead LF, Perera R, Bullen C, et al: Nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 11.
- 2) Cahill K, Stead LF, Lancaster T: Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 4.
- 3) Nakamura M, Oshima A, Fujimoto Y, et al: Efficacy and tolerability of varenicline, an $\alpha_4\beta_2$ nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, in a 12-week, randomized, placebo-controlled, dose-response study with 40-week follow-up for smoking cessation in Japanese smokers. *Clinical Therapeutics* 29(6): 1040-1056, 2007.
- 4) Cahill K, Stevens S, Perera R, et al: Pharmacological interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 5.
- 5) Balfour DJ, Fagerström KO: Pharmacology of nicotine and its therapeutic use in smoking cessation and neurodegenerative disorders. *Pharmacol Ther*, 72(1): 51-81, 1996.
- 6) Kawakami N, Takatsuka N, Inaba S, et al: Development of a screening questionnaire for tobacco/nicotine dependence according to ICD-10, DSM-III-R and DSM-IV. *Addictive Behaviors*, 24: 155-166, 1999.
- 7) Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, et al: The Fagerstrom test for nicotine dependence: a revision of the Fagerstrom tolerance questionnaire. *British Journal of Addiction*, 86: 1119-1127, 1991.
- 8) 中村正和: 虚血性心疾患の禁煙指導. *心臓*, 33:615-617, 2001.
- 9) Sweeney CT, Fant RV, Fagerstrom KO, et al: Combination nicotine replacement therapy for smoking cessation. Rationale, efficacy and Tolerability. *CNS Drugs*, 15(6): 453-467, 2001.
- 10) Fiore MC, Jaen CR, Baker TB, et al: Treating Tobacco Use and Dependence. A Clinical Guideline. US Department of Health and Human Services, Rockville, 2008.
- 11) 中村正和, 五島雄一郎, 島尾忠男, 他: 一般医薬品としての禁煙補助剤ニコチン・レジン複合体の臨床評価—多施設共同オープン試験—. *臨床医薬*, 18: 335-361, 2002.
- 12) Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edition text version). American Psychiatric Association, (高橋三郎, 大野裕, 染矢俊幸訳「DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 新訳版」, 医学書院, 2004.)

【第1版作成者名簿】

日本循環器学会禁煙推進委員会

委員長	： 鄭 忠和	(鹿児島大学循環器呼吸器代謝内科学)
委員	： 飯田 真美	(岐阜女子大学生生活科学研究科)
	久木山 清貴	(山梨大学第二内科)
	朔 啓二郎	(福岡大学第二内科)
	高橋 裕子	(奈良女子大学基盤生活科学)
	藤原 久義	(岐阜大学再生医科学循環器内科学)
	山口 昭彦	(鹿児島大学循環器呼吸器代謝内科学)

日本肺癌学会禁煙推進小委員会

委員長	： 加藤 治文	(東京医科大学外科学第一講座)
委員	： 大森 一光	(日本大学医学部外科学講座)
	川村 雅文	(慶應義塾大学医学部呼吸器外科)
	楠 洋子	(国立病院機構近畿中央胸部疾患センター)
	坪井 正博	(東京医科大学外科学第一講座)
	永安 武	(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科腫瘍外科)
	平野 隆	(東京医科大学外科学第一講座)
	望月 友美子	(Tobacco Free Initiative, WHO)

日本癌学会喫煙対策委員会

委員長	： 田島 和雄	(愛知県がんセンター研究所)
委員	： 加藤 治文	(東京医科大学外科学第一講座)
	祖父江 友孝	(国立がんセンターがん対策情報センター)
	大島 明	(大阪府立成人病センター調査部)
	浜島 信之	(名古屋大学大学院医学系研究科)
	中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)

第3次対がん総合戦略研究班 禁煙治療標準手順書作成グループ

(「効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度化に関する研究」班)

主任研究者	： 大島 明	(大阪府立成人病センター調査部)
分担研究者	： 中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)
研究協力者	： 田中 英夫	(大阪府立成人病センター調査部)
	野村 英樹	(金沢大学医学部附属病院総合診療部・総合診療内科)
	増居 志津子	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)

【第2版作成者名簿】

日本循環器学会禁煙推進委員会

委員長	：	藤原 久義	(兵庫県立尼崎病院)
委員	：	飯田 真美	(岐阜女子大学生生活科学研究科)
		久木山 清貴	(山梨大学第二内科)
		朔 啓二郎	(福岡大学第二内科)
		高橋 裕子	(奈良女子大学大学院基盤生活科学講座)
		鄭 忠和	(鹿児島大学循環器呼吸器代謝内科学)

日本肺癌学会禁煙推進小委員会

委員長	：	加藤 治文	(東京医科大学外科学第一講座)
委員	：	大森 一光	(日本大学医学部外科学講座)
		川村 雅文	(慶應義塾大学医学部呼吸器外科)
		楠 洋子	(国立病院機構近畿中央胸部疾患センター)
		坪井 正博	(東京医科大学外科学第一講座)
		永安 武	(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科腫瘍外科)
		平野 隆	(東京医科大学外科学第一講座)
		望月 友美子	(Tobacco Free Initiative, WHO)

日本癌学会喫煙対策委員会

委員長	：	田島 和雄	(愛知県がんセンター研究所)
委員	：	加藤 治文	(東京医科大学外科学第一講座)
		祖父江 友孝	(国立がんセンターがん対策情報センター)
		大島 明	(大阪府立成人病センター調査部)
		浜島 信之	(名古屋大学大学院医学系研究科)
		中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)

第3次対がん総合戦略研究班 禁煙治療標準手順書作成グループ

(「効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度化に関する研究」班)

主任研究者	：	大島 明	(大阪府立成人病センター調査部)
分担研究者	：	中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)
研究協力者	：	田中 英夫	(大阪府立成人病センター調査部)
		野村 英樹	(金沢大学医学部附属病院総合診療部・総合診療内科)
		増居 志津子	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)

【第3版作成者名簿】

日本循環器学会禁煙推進委員会

委員長	：	藤原 久義	(兵庫県立尼崎病院)
委員	：	飯田 真美	(JA 岐阜厚生連中濃厚生病院総合内科)
		朔 啓二郎	(福岡大学心臓・血管内科学)
		高橋 裕子	(奈良女子大学基盤生活科学)
		鄭 忠和	(鹿児島大学循環器呼吸器代謝内科学)

日本肺癌学会禁煙推進小委員会

委員長	：	平野 隆	(東京医科大学外科学第一講座)
委員	：	大森 一光	(日本大学医学部外科学講座)
		神山 由香理	(栃木県立がんセンター呼吸器科)
		川根 博司	(日本赤十字広島看護大学看護学部看護学科)
		川村 雅文	(慶應義塾大学医学部呼吸器外科)
		楠 洋子	(国立病院機構近畿中央胸部疾患センター)
		小林 弘明	(福井県済生会病院呼吸器外科)
		永安 武	(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科腫瘍外科)
		林 和	(国際医療福祉大学附属三田病院呼吸器センター)
		森下 宗彦	(愛知医科大学医学部メディカルクリニック内科)

日本癌学会喫煙対策委員会

委員長	：	田島 和雄	(愛知県がんセンター研究所)
委員	：	加藤 治文	(東京医科大学外科学第一講座)
		祖父江 友孝	(国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部)
		大島 明	(大阪府立成人病センターがん相談支援センター)
		浜島 信之	(名古屋大学大学院医学系研究科予防医学)
		中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)
		望月 友美子	(国立がんセンター研究所たばこ政策研究プロジェクト)

第3次対がん総合戦略研究班 禁煙治療標準手順書作成グループ

(「効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度化に関する研究」班)

主任研究者	：	中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)
分担研究者	：	大島 明	(大阪府立成人病センターがん相談支援センター)
研究協力者	：	田中 英夫	(愛知県がんセンター研究所疫学・予防部)
		野村 英樹	(金沢大学医学部附属病院総合診療部・総合診療内科)
		増居 志津子	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)

【第4版作成者名簿】

日本循環器学会禁煙推進委員会

委員長	室原 豊明	(名古屋大学循環器内科学)
委員	藤原 久義	(兵庫県立尼崎病院)
	檜垣 實男	(愛媛大学病態情報内科学)
	飯田 真美	(JA 岐阜厚生連中濃厚生病院)
	朔 啓二郎	(福岡大学心臓・血管内科学)
	高橋 裕子	(奈良女子大学基盤生活科学)
	新谷 理	(名古屋大学循環器内科学)

日本肺癌学会禁煙推進小委員会

委員長	中村 治彦	(聖マリアンナ医科大学病院呼吸器外科)
委員	笠原 寿郎	(金沢大学附属病院呼吸器内科)
	門倉 光隆	(昭和大学医学部附属病院呼吸器外科)
	神山 由香理	(栃木県立がんセンター呼吸器科)
	川根 博司	(日本赤十字広島看護大学看護学部看護学科)
	川村 雅文	(慶應義塾大学医学部外科学教室呼吸器外科)
	楠 洋子	(大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター肺腫瘍内科)
	永安 武	(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科腫瘍外科)
	森下 宗彦	(愛知医科大学医学部メディカルクリニック呼吸器内科)

日本癌学会喫煙対策委員会

委員長	田島 和雄	(愛知県がんセンター研究所)
委員	若林 敬二	(国立がんセンター研究所)
	大島 明	(大阪府立成人病センターがん相談支援センター)
	加藤 治文	(東京医科大学外科学第一講座)
	中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)
	浜島 信之	(名古屋大学大学院医学系研究科予防医学)
	望月 友美子	(国立がんセンター研究所たばこ政策研究プロジェクト)

日本呼吸器学会禁煙推進委員会

委員長	相澤 久道	(久留米大学医学部内科学講座呼吸器・神経・膠原病内科部門)
副委員長	川根 博司	(日本赤十字広島看護大学看護学部看護学科)
委員	大森 久光	(熊本大学大学院生命科学研究部公衆衛生・医療科学分野)
	工藤 新三	(大阪市立大学医学部呼吸器病態制御内科学)
	黒澤 一	(東北大学保健管理センター)
	相良 博典	(獨協医科大学越谷病院呼吸器内科)
	杉浦 久敏	(和歌山県立医科大学内科学第三講座)
	瀬戸口 靖弘	(東京医科大学第一内科(呼吸器内科))
	瀬山 邦明	(順天堂大学医学部呼吸器内科)
	舘田 一博	(東邦大学医学部微生物・感染症学講座)
	藤本 圭作	(信州大学医学部附属病院保健学科検査技術科学専攻生体情報検査学講座)

第3次対がん総合戦略研究班 禁煙治療標準手順書作成グループ

(「効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度化に関する研究」班)

研究代表者	中村 正和	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)
研究分担者	大島 明	(大阪府立成人病センターがん相談支援センター)
研究協力者	田中 英夫	(愛知県がんセンター研究所疫学・予防部)
	野村 英樹	(金沢大学附属病院総合診療内科)
	増居 志津子	(大阪府立健康科学センター健康生活推進部)

【第5版作成者名簿】

日本循環器学会禁煙推進委員会

委員長	松原 弘明	(京都府立医科大学大学院医学研究科循環器内科学)
委員	飯田 真美	(岐阜県総合医療センター)
	海老名 俊明	(横浜市立大学附属市民総合医療センター心臓血管センター)
	朔 啓二郎	(福岡大学医学部心臓・血管内科学)
	高橋 裕子	(奈良女子大学保健管理センター)
	瀧原 圭子	(大阪大学保健センター)
	檜垣 實男	(愛媛大学大学院病態情報内科学)
	藤原 久義	(兵庫県立尼崎病院)
	室原 豊明	(名古屋大学大学院医学系研究科循環器内科学)
	山田 浩之	(京都府立医科大学循環器内科)

日本肺癌学会禁煙推進小委員会

委員長	野守 裕明	(慶應義塾大学医学部呼吸器外科)
委員	大森 久光	(熊本大学大学院医学薬学研究部環境生命科学講座公衆衛生・医療科学)
	佐藤 功	(香川県立保健医療大学看護学科)
	繁田 正子	(京都府立医科大学医学研究科地域保健医療疫学)
	高野 義久	(たかの呼吸器科内科クリニック)
	中村 治彦	(聖マリアンナ医科大学病院呼吸器外科)
	名和 健	(日立総合病院呼吸器内科)
	後藤 太一郎	(慶應義塾大学医学部呼吸器外科)

日本癌学会喫煙対策委員会

委員長	田島 和雄	(愛知県がんセンター研究所)
委員	大島 明	(大阪府立成人病センターがん相談支援センター)
	中村 正和	(大阪がん循環器病予防センター予防推進部)
	浜島 信之	(名古屋大学大学院医学系研究科予防医学)
	望月 友美子	(国立がん研究センターがん対策情報センターたばこ政策研究部)
	若林 敬二	(静岡県立大学環境科学研究所化学環境研究室)

日本呼吸器学会禁煙推進委員会

委員長	棟方 充	(福島県立医科大学呼吸器科)
副委員長	川根 博司	(日本赤十字広島看護大学看護学部看護学科)
委員	阿部 眞弓	(東京農工大学保健管理センター)
	石井 芳樹	(獨協医科大学呼吸器・アレルギー内科)
	石田 卓	(福島県立医科大学呼吸器科)
	岡田 泰昌	(国立病院機構村山医療センター内科・臨床研究センター)
	工藤 新三	(大阪市立大学医学部呼吸器病態制御内科学)
	相良 博典	(獨協医科大学越谷病院呼吸器内科)
	佐藤 誠	(筑波大学人間総合科学研究科疾患制御医学専攻次世代医療研究開発・教育統合センター睡眠医学寄附講座)
	杉浦 久敏	(和歌山県立医科大学内科学第三講座)
	瀬戸口 靖弘	(東京医科大学第一内科(呼吸器内科))
	瀬山 邦明	(順天堂大学医学部呼吸器内科)
	三木 誠	(仙台赤十字病院呼吸器科)

第3次対がん総合戦略研究班 禁煙治療標準手順書作成グループ

(「発がんリスクの低減に資する効果的な禁煙推進のための環境整備と支援方策の開発ならびに普及のための制度化に関する研究」班)

研究代表者	中村 正和	(大阪がん循環器病予防センター予防推進部)
研究協力者	大島 明	(大阪府立成人病センターがん相談支援センター)
	田中 英夫	(愛知県がんセンター研究所疫学・予防部)
	野村 英樹	(金沢大学附属病院総合診療内科)
	増居 志津子	(大阪がん循環器病予防センター予防推進部)

【第6版作成者名簿】

日本循環器学会禁煙推進委員会

委員長：	野出 孝一	(佐賀大学医学部)
委員：	飯田 真美	(岐阜県総合医療センター)
	海老名 俊明	(横浜市立大学附属市民総合医療センター)
	朔 啓二郎	(福岡大学医学部)
	佐藤 公雄	(東北大学循環器内科)
	高橋 裕子	(奈良女子大学)
	瀧原 圭子	(大阪大学保健センター)
	田口 功	(獨協医科大学越谷病院 循環器内科)
	藤原 久義	(兵庫県立尼崎病院・塚口病院)
幹事：	加藤 徹	(国立病院機構栃木医療センター)

日本肺癌学会禁煙推進小委員会

委員長：	清水 英治	(鳥取大学医学部分子制御内科学)
副委員長：	祖父江 友孝	(大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学講座環境医学)
	安宅 信二	(国立病院機構近畿中央胸部疾患センター臨床研究センター)
	近藤 和也	(徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部臨床腫瘍医学)
	佐藤 功	(香川県立保健医療大学看護学科)
	繁田 正子	(京都府立医科大学医学研究科地域保健医療疫学)
	高野 義久	(たかの呼吸器科内科クリニック)
	中村 治彦	(聖マリアンナ医科大学呼吸器外科)
	名和 健	(日立総合病院呼吸器内科)
	野守 裕明	(亀田総合病院呼吸器外科)
	松元 信弘	(宮崎 大学医学部第三内科)
	川井 治之	(岡山済生会総合病院内科がん化学療法センター)

日本癌学会喫煙対策委員会

委員長：	浜島 信之	(名古屋大学大学院医学系研究科医療行政学)
委員：	中村 正和	(大阪がん循環器病予防センター予防推進部)
	望月 友美子	(国立がん研究センター がん対策情報センターたばこ政策研究部)
	落合 淳志	(国立がん研究センター東病院)
	川井 治之	(岡山済生会総合病院)
	田中 英夫	(愛知県がんセンター研究所 疫学予防部)
	光富 徹哉	(近畿大学医学部 外科学講座呼吸器外科部門)

日本呼吸器学会禁煙推進委員会

委員長：	山内 広平	(岩手医科大学内科学講座)
	興梠 博次	(熊本大学大学院生命科学研究部) (4/27 より就任)
副委員長：	川根 博司	(日赤広島看護大学看護学部看護学科)
	瀬山 邦明	(順天堂大学医学部呼吸器内科) (4/27 より就任)
委員：	阿部 眞弓	(健診会東京メディカルクリニック)
	石田 卓	(福島県立医科大学呼吸器科)
	宇野 友康	(福島大学保健管理センター) (4/27 より就任)
	大森 久光	(熊本大学大学院生命科学研究部)

岡田 泰昌	(国立病院機構村山医療センター内科・臨床研究センター電気生理研究室)
工藤 新三	(大阪市立大学医学部呼吸器病態制御内科学)
佐藤 功	(香川県立保健医療大学)
佐藤 誠	(筑波大学人間総合科学研究科疾患制御医学専攻次世代医療研究開発・教育統合センター睡眠医学寄附講座)
杉浦 久敏	(東北大学大学院医学系研究科内科病態学講座呼吸器内科学分野)
瀬戸口 靖弘	(東京医科大学第一内科 (呼吸器内科))
津田 徹	(恵友会霧が丘つだ病院)
徳永 豊	(徳永呼吸睡眠クリニック)
中村 秀範	(聖隷浜松病院呼吸器内科) (4/27 より就任)
西 耕一	(石川県立中央病院呼吸器内科)
松崎 道幸	(深川市立病院)
三木 誠	(仙台赤十字病院呼吸器科)
山口 悦郎	(愛知医科大学呼吸器アレルギー内科)
大和 浩	(産業医科大学産業生態科学研究所)

第3次対がん総合戦略研究班 禁煙治療標準手順書作成グループ

(「発がんリスクの低減に資する効果的な禁煙推進のための環境整備と支援方策の開発ならびに普及のための制度化に関する研究」班)

研究代表者 :	中村 正和	(大阪がん循環器病予防センター予防推進部)
研究協力者 :	大島 明	(大阪府立成人病センターがん予防情報センター・がん相談支援センター)
	田中 英夫	(愛知県がんセンター研究所疫学・予防部)
	野村 英樹	(杏林大学医学部総合医療学教室)
	増居 志津子	(大阪がん循環器病予防センター予防推進部)