

禁煙支援と喫煙防止教育フォーラム  
平成16年3月31日 13:00~14:00  
**支援の実際**  
「ニコチンパッチによる禁煙外来の症例」



中瀬医院・禁煙外来 中瀬勝則  
Mail to: ja5gpj@jarl.com

Nakase Clinic

家庭においても、両親とも喫煙か、禁煙かで、  
『喫煙防止教育』前後の  
子どもの意識に、これだけ差がでる  
(徳島市内の小中学校での喫煙防止教育委員の感想文より抜粋:2004年1月)

**両親とも喫煙**

- 私は、この前まで、タバコを吸っても何も香はないと思っていました。
- 夜2人に言いました。両親は？香は知っている
- 最初の1本を吸わないことを私はずっと頭の中に入れておきます。

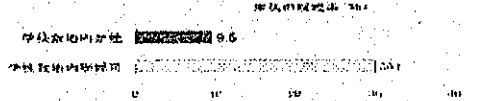
**両親とも禁煙**

- 今日、勉強して「タバコの恐ろしさ」を改めて実感しました。
- 「吸うのがあたりまえの時代」はもうなく「吸わないのがあたりまえの時代」に変わって来ているのです。生涯すわない。

Nakase Clinic

**防煙の 一歩は学校の 禁煙化**  
(学校無煙化の学術的根拠①)


■英国の調査(ウエールズの55の中学校)によると、敷地内全体が禁煙の学校の生徒の日常喫煙率は9.5%であるのに対し、禁煙となっていない学校では30.1%であった。



※生徒の喫煙防止と防煙教育には、教師を含む学校全体を禁煙にすることが効果的。  
Tob Control 2001;10:112-123(Summer) Laurence Moorea, Chris Roberts,  
Nakase Clinic

タバコの煙害から解放される学校へようこそ  
全国の公立学校の学校敷地内全面禁煙を実施した香川県  
小豆島の土庄(とのしょう)小学校...2001/12/05

- 同小は児童233人、教職員22人。5人の教員らが、喫煙する。上田校長も愛煙家だが、ある日、タバコを吸う姿を児童に見つかった。
- 「先生、タバコは体に悪いで」と言う児童に返す言葉がなかなか見つからない。思い切って、他の教員らに全面禁煙を提案し、他の愛煙家も賛成した。



"Welcome to our smoke free school"  
と書いた緑色のプレートを設置しPTA、体育館を利用する保護者、外来者の協力を求めた。  
Nakase Clinic

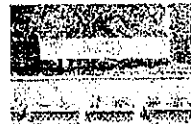
生徒らの 意識が変わる 禁煙化  
子どもの意識にも禁煙か、分煙で、これだけ差がでる  
学校無煙化の学術的根拠②

■平成12年、関西のある中学校1年生の調査で、禁煙のA校と、分煙のB校での生徒の意識を比べた

	禁煙A校	分煙B校
「喫煙は個人の自由」と答えた生徒	56.6%	61.8%
「子どもがタバコを吸えないのはおかしい」と答えた生徒	7.6%	17.3%
「タバコはかっこいい」と答えた生徒	1.3%	12.3%

Nakase Clinic

タバコ吸う 姿は児童に 見せるまい  
徳島県教育委員会でも、学校敷地内全面禁煙の  
実施時期が検討される時代となりました



- 基本は「子供たちに大人がタバコを吸う姿を見せない」
- 教育の場は常にクリーンであるべきだという意識
- 教職員、保護者、学校を訪れる地域住民に順次、理解を求める
- タバコをやめられない教職員、生徒に対する禁煙支援(あくまでも禁煙指導ではなく、禁煙支援という意識)

Nakase Clinic

学校で、そして家庭で、どのような手が打てるか

- 子どもは、いつでも好きな時に止められると考えている
- 親や教師が気づくよりもずっと前に吸い始めている

1. 子どもと話し合う(友達が喫煙していると13倍も危険)
2. 自分の子どもが喫煙をどのように考えているか知る
3. 仲間の圧力や喫煙について子どもが自分でどう思うか考えさせる(困難な状況から自分をどう守るか・練習)
4. 子どもの活動力と健康を最大限に生かす(タバコ宣伝)
5. 社会的な影響に目を向けさず(受動喫煙など)
6. 学校側の禁煙支援者と協力して取り組む

(Mayo Clinic Guide to Self-Care: 1999)  
Nakase Clinic

皆さん、依存症ってご存知ですか？

『習慣的にやっている行為が突然できなくなったり、手段を失った時に落ち着かなくなったり、不安になったりする。そういう状態が続くのであれば、その物事への依存が始まっている』

Nakase Clinic

ニコチンパッチによる禁煙支援・症例  
15歳 女子 中学生 タバコ10本/日×2ヶ月間


- 2004年1月、母親と口論となり、家出。友達の家で「1本吸うと気分が晴れるよ」と言われ喫煙。2月初旬より、タバコを吸うたびに花粉症がひどくなることに気づいた。やめたくてもやめられない。

ニコチンパッチ(中)/日×10日間で禁煙成功。春休みからヒップホップダンス教室に通う予定とメールあり。

母親へのアドバイス: 大げさにしない。強く叱る、脅す、は役立たない(信頼関係が悪くなるだけ)。今後とも親子の話し合いを継続(信頼回復)。再喫煙への対応。

Nakase Clinic

分かっちゃいるけどやめられない



ちよいと一杯のつもりで飲んで  
(一服) (吸って)  
いつの間にやら梯子酒  
(チェンスモーカー)  
気がつきやホームのベンチでゴロ寝  
(病院) (ベット) (フテ寝)  
これじゃ身体にいいわきゃないさ  
分かっちゃいるけどやめられない

Nakase Clinic


タバコは「ニコチン依存症」という「病気」  
その認識を禁煙支援者は常に持つこと

1. ○○がないと不安である
2. ○○がないとイライラする
3. だんだん○○する回数が増える
4. 気がつくと○○をやっている
5. 健康や生活に支障をきたしてまでも○○をやろうとする

(依存症チェック)

Nakase Clinic

わかっちゃいるけどタバコがやめられない



タバコを吸うとニコチンが急速に体内に吸収され、3秒後には脳に達し、脳内ホルモンに成りすまし脳細胞に刺激を与えます。

それを繰り返していると脳内ホルモン:  
■抗不安作用を持ち、満足感与え、行動にブレーキをかけるセロトニン  
■多幸感・快楽・やる気を生むドーパミンなどを自力で作る力が衰え、ニコチンが切れると正常な脳細胞の働きができなくなります。

Nakase Clinic

### 禁煙支援をするための5つのA・手順

禁煙指導ガイドライン

1. Ask :タバコをすっているかどうか尋ねる?
2. Advise:吸っていたら「できれば禁煙したほうがいいですよ」や「本数を減らさない」といった曖昧な表現は、禁煙動機の低下につながるのを避ける。強く正しく。  
※「タバコは吸うか、吸わないかのどちらかですよ」
3. Assess:禁煙の意志のある人を支援する。ない場合はさらにメッセージを伝え動機づけしていく。
4. Assist :タバコの害を話すだけでは禁煙行動は起こりにくい。禁煙の効果やニコチン代替療法・行動療法などのポジティブな情報提供をする。
5. Arrange:禁煙開始後の長期的な動かしやフォロー。  
※1本でも再喫煙のつながることをあらかじめ注意する。  
(US Department of Health and Human Services: USA 2000,26)

Nakase Clinic

### 「行動変容のステージモデル」に基づく禁煙支援③

3. 準備期:禁煙に関心があり、今すぐにも禁煙したいすでにタバコの本数を減らしたり、自己流の禁煙体験を持ち、禁煙のきっかけや手助けを求めている段階。「つらかったんですね」と感情に焦点あてて受容する。やめたい理由を書き出す。禁煙開始日を決める。

↓

4. 実行期:禁煙を始めて6ヶ月以内  
吸いたい気持ちのコントロール(行動、環境、代償法)

↓

5. 維持期:禁煙を始めて6ヶ月以上  
禁煙効果の確認「体調は？」と再喫煙の予測と対策

Nakase Clinic

### 「行動変容のステージモデル」に基づく禁煙支援①

- 禁煙することを考えていない段階  
ステージ1:無関心期(前熟考期)
- 禁煙を考えている段階  
ステージ2:関心期(熟考期)  
ステージ3:準備期
- すでに禁煙を試みている段階  
ステージ4:実行期  
ステージ5:維持期

Nakase Clinic

### 実際の禁煙外来の行う支援①

- 予約・電話/電子メール(当日予約も可能)
- 初診・(問診と検査)問診表記入と依存度テスト

禁煙外来問診表・・・あなたの喫煙の状況についてお尋ねします。以下の質問にお答え下さい。

名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 既往歴 \_\_\_\_\_

- 1)喫煙しているタバコの銘柄は何ですか？
- 2)1日に、何本吸いますか？ \_\_\_\_\_ 本
- 3)タバコを吸い始めたのは、何歳ですか？ \_\_\_\_\_ 歳
- 4)禁煙の経験について、丸で困ってください。一度もない・何度かある(どのくらいの期間ですか？)
- 5)今回、禁煙を決意した理由をお書きください。

Nakase Clinic

### 「行動変容のステージモデル」に基づく禁煙支援②

1. 無関心期(前熟考期):禁煙を考えていない段階  
「肺がんになるよ」という不安を増強する言い方(ネガティブアプローチ)ではなく「長年の咳や痰が改善して楽になりますよ」という禁煙の効果を正しく伝える

↓

2. 関心期(熟考期):禁煙を考えているが、今すぐ(今後1ヶ月以内)ではない。「禁煙の離脱症状(タバコが吸いたくてたまらない、イライラする、集中できない、体がだるい、眠い、など)は10日間で大体治りますよ。ニコチンが体から抜け出すために出現する症状で、むしろ健康回復のサインです」(具体的なポジティブアプローチ)

Nakase Clinic

### 実際の禁煙外来で行う支援②

ニコチン依存度テスト (ファガストローム依存度指数)

質問	0点	1点	2点	3点	点数
一日に何本くらいタバコを吸いますか	10本以下	11~20本	21~30本	30本以上	
朝起きて何分くらいでタバコが吸いたくなりますか	1時間以上	1時間以内	30分以内	5分以内	
午前中にタバコの本数が多いですか	いいえ	はい			
病気で一日中寝ている時にもタバコを吸いましたか	いいえ	はい			
車や病院などタバコの吸えないところでタバコを我慢するのはつらいですか	いいえ	はい			
一番やめたくないのは朝一番のタバコですか	いいえ	はい			

Nakase Clinic

\_\_\_\_\_ 点数合計

### 実際の禁煙外来で行う支援③ 問診表とニコチン依存度テストの評価

**問診表の評価**

- はっきりした動機づけがあるのかどうかを確認する。禁煙で重要なポイントは、やる気です。
- 強い動機づけのある人の禁煙成功率は、動機づけの弱い人の2倍。(Nicotine Dependence Center, Mayo Clinic)

**ニコチン依存度テストの評価**

- 8点以上・かなり強いニコチン依存
- 5～7点・中等度。一番禁煙に成功しにくい人たち
- 4点以下・ニコチン依存は弱く、習慣からくる心理的依存者。わりとあっさり禁煙できて再喫煙も多い

Nakase Clinic

### タバコの発ガン性


「肺がんだけじゃない」禁煙にともなう死因相対危険度

喉頭がん	32.5倍
肺がん	4.5倍
食道がん	2.2倍
胃がん	1.5倍
がん全体	1.7倍


※肺がんの年間死亡者数は55,000人以上  
その7割がタバコに関与している

Nakase Clinic

### 実際の禁煙外来で行う禁煙支援④ タバコの害が視覚的に数値化され禁煙効果が医学的に確かめられる検査



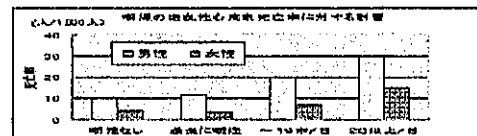
**呼気中一酸化炭素測定  
(スモーカーライザー)**  
非喫煙者:3.2±1.1ppm  
喫煙者:24.4±11.9ppm



**動脈血酸素飽和度測定  
(パルスオキシメーター)**  
正常値:97%  
低酸素血症:95%以下

Nakase Clinic

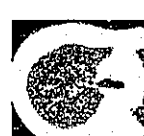
### 心臓病 3倍当たる タバコくじ



■喫煙は、高脂血症、高血圧、糖尿病の3大危険因子と肩を並べる心疾患の危険因子。  
■1日19本以下の喫煙者の心疾患死亡率は、非喫煙者の約2倍、20本以上では約3倍になる。  
(Lipid Research, U.S.A. 2000)

Nakase Clinic

### 最後には ヘチマタワシ 君の肺 肺気腫のCT画像

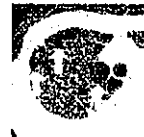


非喫煙者・教員(正常肺)

■肺気腫とは、喫煙によって末梢気道の炎症が起きて肺が破壊される病気。

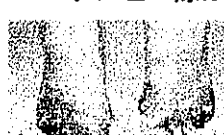
44歳の喫煙者・教員・喫煙歴30本×24年。息切れが主症状


■この人の肺は70歳位と同じ。治療は禁煙しかありません。



Nakase Clinic

### ニコチンと 縁が切れずに 足を切る





■閉塞性動脈硬化症の結果、足先への血流が極端に悪くなり、壊疽(えそ)におちいったもの...切断へ。

■動脈硬化の3大原因は、高血圧、高脂血症、糖尿病。糖尿病は20年、高血圧と喫煙は10年老化を早める。一生懸命治療に励んでも、タバコを吸いながらでは意味がない。足を切断する前に禁煙を。

Nakase Clinic

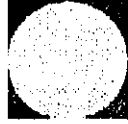
**実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑤**  
**タバコをやめられない2つの理由**

■ニコチン依存(身体的依存)  
 ニコチンが脳内ホルモンのバランスを崩し、タバコが切れると不安で落ち着かなくなり、「どうしてもタバコが吸いたい」という衝動を起し、喫煙により消失しホッとします。これが最大の原因。  
 Q. 禁煙後いつ消える→A. 3日で消える  
 Q. どう乗り切るのが→A. ニコチン製剤を使うと楽に乗り切れます

■心理的依存(行動的依存・習慣)  
 長年吸ってきたことによる依存。タバコがないと間がもたない、手持ち無沙汰である、習慣になっている  
 Q. 禁煙後いつ消える→A. 数週間かけて徐々に消える  
 Q. どう乗り切るのが→A. 環境改善、代償行動、行動順位変更

Nakase Clinic

**実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑧**  
**ニコチン依存の科学的な克服法**



■ニコチンパッチ(ニコチネルTTS)  
 1) ニコチンを含んだ貼り薬で、ニコチンが皮膚の毛細血管からじっくり24時間かけて吸収され禁断症状を緩和。  
 2) 喫煙時の3分の2の血中ニコチン濃度を維持できる。処方箋が必要。  
 3) 1日1枚、かぶれを防ぐために、貼る場所を毎日変える。  
 4) 目安:タバコ20本/日の人で、まず大を4週間、中を2週間、小を2週間使うのが標準。微調節はパッチははさみで切らないで、セロテープを貼る。

大:430円  
 中:400円  
 小:380円  
 副作用:かぶれ  
 夜間の不眠  
 ニコチン過剰症

Nakase Clinic

**実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑥禁煙の準備**


- 禁煙の決心を常に再確認する  
 大仕事とは考えないで、少し肩の力を抜いて、今日から「禁煙しました・・・マル」、明日からも「タバコをやめました・・・マル」でいいんだ(単純な言葉に集約する)
- 動機づけがあること  
 タバコをやめる理由を書き出す。動機づけを強くするため、定期的リストに書き足す。
- 禁煙開始日を決める  
 仕事が多忙でなくストレスの少ない時期、お酒の席がないとき、何かの記念日を選ぶ。

Nakase Clinic

**実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑨**  
**世界のニコチン依存代替療法・最新治療**

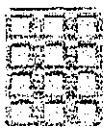
ニコチン代替療法の有用性 (剤型別の禁煙オッズ比)	抗うつ薬(商品名: Zyban) オッズ比
ニコチンガム 1.63	2.73
ニコチンパッチ 1.75	
鼻腔スプレー 2.27	
インヘーラー 2.08	
舌下錠 1.73	

(Lancaster, 2000)

ニコチンワクチン: ニコチン抗体とくっつけ脳内門でブロック  
 臨床試験へ

Nakase Clinic

**実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑦**  
**ニコチン依存の科学的な克服法**



1個:120円  
 副作用:  
 ニコチン過剰症  
 めまい、胸焼け、動悸、下痢、冷や汗

■ニコチンガム(商品名:ニコレット)  
 1) ガムを噛むことによってニコチンを口腔粘膜補給し禁断症状を緩和します。  
 2) 吸いたくなったらガムを口に含んでゆっくり10回噛み、5分間、歯と頬の間に置きます。これを30分~1時間繰り返す。(血中ニコチン濃度が上昇するまで10分かかる)。薬局で買える  
 3) 目安:タバコ20本/日の人でガム10個/日、60本/日の人で20個くらい。  
 4) 症状にあわせて自然に減らす。  
 5) 義歯、心疾患、妊婦は使えない。

Nakase Clinic

**実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑩**  
 タバコをやめたならそれなりの効果はその日からある。  
 ただし1本でも吸えば、効果はなくなります

- 1分禁煙すると、タバコのダメージから回復しようとする機能が動き始める。
- 20分で、血圧・脈拍・手の体温が正常まで復帰する。
- 8時間で、血中の一酸化炭素レベルが正常化し、運動能力が改善する。24時間で、心臓発作の確率が下がる。48時間で臭いと味の感覚が復活する。48~72時間でニコチンが体から完全に抜け、呼吸が楽になる。2~3週で、歩行が楽になり肺活量が30%改善する。
- 5年で、肺癌になる確率が半分に減る。
- 10年で、前癌状態の細胞が修復される。口腔癌、咽頭癌、食道癌、膀胱癌、腎癌、膵臓癌になる確率が減少する  
 (American Lung Association)

Nakase Clinic


実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑪  
心理的依存(行動・習慣)の克服法

■環境改善法  
(身の回りを整理し、無意識の衝動を抑える)

1. タバコ・ライター・灰皿をすべて処分する
2. タバコが吸いたくなる場所を避ける  
(宴会、飲み屋、喫茶店、パチンコ店など)
3. タバコを購入できる場所に近づかない
4. タバコを吸わない人の横に座る
6. 禁煙していることを周囲の人に告げる  
(※ひとり、ひとり始める人はその個性を尊重)

Nakase Clinic

実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑭  
一本だけお化け



■禁煙開始後、3日目や7日目に突然やって来る「一本だけお化け」!

■「つらかったね、よく頑張った、もう大丈夫だ、1本だけなら」

■「せっかく7日間がんばった!もったいないお化け」で対抗

■高橋裕子先生が主宰:  
インターネット禁煙マラソン第6期卒業生  
Tetsu氏の作品より

Nakase Clinic


実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑫  
心理的依存(行動・習慣)の克服法

■行動パターン変更法  
(喫煙は毎日の習慣行動と深く結びついている)

1. 洗顔⇄歯磨き⇄朝食など、朝一番の行動順位を意識して変え、喫煙との結びつきを切る
2. いつもと違う場所で昼食を取る
3. 食後すぐに席を立つ
4. コーヒーやアルコールを控える
5. 食べ過ぎない、夜ふかしをしない

Nakase Clinic

実際の外来で行う禁煙支援⑮  
タバコが吸いたくなった時のリクラリゼーション



■まず深呼吸:タバコが吸いたくなった時、大抵の人は呼吸が浅くなっている。特に緊張の見える筋肉を意識して、まず大きく吸った状態で息止めし、次にゆっくり息を吐いて、筋肉を弛緩させる。


■次に禁煙ストレッチ:手を組んだまま、ひっくり返し、上に持ち上げ、全身をまっすぐ伸ばす。かかとは上げない。息を吐きながら、ゆっくり手をおろす。

Nakase Clinic

実際の禁煙外来で行う禁煙支援⑯  
心理的依存(行動・習慣)の克服法

■代償行動法(別の行動で、衝動を切り替える)

1. 喫煙衝動がでたら冷たい水や氷を少量、口に含む  
ステンレス製水筒を購入  
まず、アイシングが基本
2. 体を動かす(散歩、体操、ストレッチ)
3. 時計を見る(喫煙衝動は3分で消える)
4. 深呼吸、口寂しい時は、歯磨き、ガム、飴



Nakase Clinic

支援者実践編:禁煙外来の手法の応用  
まずは2つの思い込み・誤解に気づき気づかせる

■喫煙者の思い込み

1. 禁煙できるかどうかは意志の強さで決まる
2. 禁煙は一回で決めなければならない
3. 禁煙は自分一人でするもの

■禁煙支援者の思い込み

1. 禁煙支援にはカウンセリングの技能が必要
2. 内容は分かるけど身についた喫煙行動を変える(行動変容)のは大仕事

Nakase Clinic

### 禁煙支援の「七五三」

- 何も支援せず禁煙補助薬を渡すだけで3割は禁煙できる
- そこそこ支援すれば5割
- 一生懸命がんばっても7割止まり

↓

禁煙外来ですらこの程度か

↓

「カウンセリング」と難しく考えずに  
まずは笑顔で「きっかけづくり…マル」

Nakase Clinic

### 誰でもできる禁煙支援カウンセリングの基礎①

傾聴 共感 受容

- 1) 積極的に傾聴し、感情に焦点をあてる  
会話には内容と感情の二面性があり、感情に焦点を当てることが喫煙者との信頼関係を増す。「つらいですね」「苦しいですね」という言葉を情を込めてかけられるか否かが重要な鍵。
- 2) 安易な励ましをさける…非現実的な保証は、禁煙できなかった時、喫煙者を孤立化し、支援者と断絶。
- 3) 共に闘うことを知らせる…こちらと一緒に闘うという意味表示。「これはどうも長期戦のようですね」「手ごわい相手」
- 4) 希望を与える…誰もさきことは判らない。安易な断定的な励ましは避け、「禁煙できるといいですね」と情を込めて言う。
- 5) よく顔を出すこと。明るく笑顔で接すること…何かをするのではなく、そこに存在することも大事 (not doing, but being)

Nakase Clinic

### まずAsk それから始まる 禁煙支援

「きっかけづくり」をはじめめるスキル

- 1) 挨拶をする…「おはようございます」
- 2) スモールトークをする  
「眉山の桜が満開ですね」「花見は…」
- 3) 相手の反応をみる
- 4) 本当の話題を持ち出す  
※いきなり「タバコ吸ってますか？」はダメ  
「ところで、禁煙支援ってご存知ですか？」
- 5) 説明と了承、プライバシーへの配慮  
「そのお話をさせて頂きたいのですが、よろしいでしょうか」…あくまで明るくソフトに

Nakase Clinic

### 感情への対応の5つの技法と喫煙者への応用

誰でもできるカウンセリングの基礎②

- 1) 反映 「つらそうですね」
- 2) 正当化 「大変な思いをしてきたことがよくわかりました」
- 3) 個人的な支援 「できる限りのことをして差し上げたいと思います」
- 4) 協力関係 「どの選択肢がよいか、一緒に考えたいと思います」
- 5) 尊重 「こんな状況で、よくやってらっしゃいますね」

Nakase Clinic

### タバコの真実を伝えるための6つのステップ

「悪いニュースの伝え方6段階アプローチ」(Buckman改)を禁煙支援に応用  
悪いニュース=タバコの害=真実 (Buckman R: How to Break Bad News, 1992)

1. まずは環境を整える(プライバシーは保たれているか)
2. 喫煙者がどこまで知っているのか理解する(まず聴くこと。非言語的な表現にも注意を。沈黙に耐える。)
3. 喫煙者がどこまで知りたいのか理解する
4. 情報を小さくまとめて提供する(小出しにする。一方的に話していないか。)
5. 内容よりも喫煙者の感情に常に焦点を当てる(対立した時の反応: 一歩さがり、感情で反応せず言葉で言う。)
6. 話し合いを要約し今後の支援について話し合う

Nakase Clinic

### 外来での禁煙支援のための8つのステップ


- 1) 導入…ラポール形成(信頼できる人間関係を築く)と不安の除去  
挨拶、リラックス、対人空間、視線
- 2) 主訴の把握(ストーリーを聞く)…喫煙者がうまく言える(言語化)できるように援助
- 3) 感情面への対応(共感)…反映、正当化、個人的な支援、協力関係、尊重、共感的理解
- 4) 不足部分を質問し補う…要約 言い忘れたことはないか尋ねる
- 5) 患者の解釈モデルを知る…「どうして、そんなふうにお考えになるのですか」共に考える
- 6) 既往歴・家族歴(癌家系・呼吸器疾患等)・患者背景を聞く
- 7) まとめと診察への導入…不快を感じさせない配慮、手順の説明
- 8) 禁煙教育と治療への動機づけ…情報提供、negotiation、合意

Nakase Clinic

誰もが新しい行動(禁煙)を始めるのを恐がるものです  
越えなければならぬ行動変容の6つのハードル


- 1)心のなかで討論するのをやめる(大仕事と思わない)  
何があろうと禁煙するんだと決心すれば、心の討論は  
終わる。単純に「禁煙しました・・・マル」
- 2)現実的な目標を設定する・・・(頑張り過ぎない)
- 3)周囲の人に協力してもらおう・・・(× ひとりでやり抜く)
- 4)初期の変化を見つけましょう・・・(プラス面に焦点を)
- 5)万難を排して、習慣を維持しましょう
- 6)こうありたいと念じることが、それを実現する  
禁煙している自己イメージを育てる。「何が起ころうと  
柔軟に対応する」式の適応力・・・初期には大切

Nakase Clinic



**喫煙と低体重児**  
工藤静香  
木村拓哉  
(ともに喫煙者)

木村心美 2,300g・早産  
木村光希 2,570g  
胎児へのニコチンの作用  
へその緒の血管が収縮して発育障害



Nakase Clinic

**ニコチンを忘れられない 脳細胞  
再喫煙対策①**

Q. 禁煙して随分たつのに、まだ吸いたい気持ちが起  
こってきます。まだ、体の中にニコチンが残っている  
のでしょうか。(再喫煙対策)

A. ニコチンは体の中から消滅しているはずですが、  
実は脳はまだあの快感を忘れきれないのです。  
長年付き合った恋人だって、そう簡単に忘れられる  
ものではありません。まして、それがとても楽しく、心  
地よいものだったらなおさらです。1年くらいまでは、  
油断できません。(ニコチン恋人説)

Nakase Clinic

「風邪は万病のもと」ではなく「タバコが万病  
のもと」福地泡介さん風邪をこじらせ死去。  
(57歳) 平成7年1月15日



■「近頃やたらとタバコをやめる人  
が多いようだ。男が一旦始めた  
ことを途中で投げ出すなんて何  
という意志の弱さだろう。ぼくは  
男だ。絶対やめない。」

タバコ強権論者の声：嗜好品だから国が禁煙を勧めるの  
はおかしい。喫煙権利だ。目くらまを立てるのは  
神経質すぎる。排気ガスの方が有害。タバコこそ文化だ。

Nakase Clinic

**「つまずき」と「後戻り」の区別  
再喫煙対策②**

■つまずき  
たまたま、1本か数本のタバコを吸ってしまうこと。  
「不測の1本」と考える。あまり苦勞せず、すぐに禁煙  
の状態にもどれる。

■後戻り「禁煙は 機が熟すまで 何度でも」  
再び禁煙前の状態にもどること。自信を喪失し、動機  
を見失って、気落ちしていることが多いが、決して元  
の喫煙者に戻ったわけではない。最終的な禁煙に向  
けたプロセスと考え、この体験を基に戦略を立てる。

Nakase Clinic

**俳優・西田敏行(55歳)が急性心筋  
梗塞で緊急入院...頑張れハマちゃん**




- 2003年3月3日、午後10時ご  
ろから突然気分が悪くなり、生  
あくびや脂汗が出始めたため緊  
急入院。
- 冠状動脈の左回旋枝が詰まっ  
ていたが、風船状カテーテル治  
療が成功し、25日間の入院生  
活の後無事復帰。
- 今回の件で「タバコはやめます」  
と決意。

Nakase Clinic



復帰から1年後、禁煙推進市民公開講座  
で体験談を語る... 演題「予期せぬ出来事」



■2004年3月27日(土)  
第68回日本循環器学会  
市民公開講座・講演3  
「心臓病や脳卒中予防には  
ノー・スモッキング～タバコを  
上手にやめましょう～」


Nokese Clinic



**STOP  
SMOKING**

徳島県喫煙問題研究会  
(禁煙禁煙メーリングリスト)

西田敏行さんをネオシーダーによる  
心筋梗塞再発から守りましょう




■2004年3月放映のフジテレビ「白い巨塔」で番組制作者は西田さんに喫煙させている。

■「タバコの形をしたのど薬を使ってタバコを吸う芝居をしてみたり」と述べている・・・「白い巨塔」西田氏のインタビュー」

■実はネオシーダーはタバコと同様に一酸化炭素やニコチンを含み心筋梗塞を起こした人には禁忌

Nokese Clinic

**薬害ネオシーダー**  
ネオシーダーを禁煙補助の目的で使わないで下さい



■昭和35年に鎮咳去痰剤の効能で一般用医薬品として認可、販売されてきた製剤。近年までニコチンが含まれるという明確な情報提供がされてこなかった。

■少量のニコチンを含み、燃焼に伴うタールの量もタバコ並。

■安全だと自己判断せず、禁煙外来に相談を。

Nokese Clinic

# 健康

この頃、たばこを吸う小学生が約10%あると発表された。吸ったと大規模調査では「吸った」と認める小学生を含めたある地方都市で実施された調査が心配されています。

まず、吸い始める小学生は健やかに増える傾向にあり少しですが、子どもの喫煙を吸う人は少しずつ減る傾向があります。健康増進法が施行され、たばこを吸うのを抑えることが期待されています。

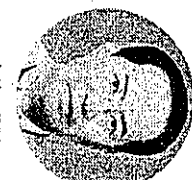


**答え** 好まれる、好奇心や友達の影響などによって、小学生がたばこに手を出しやすい時期といわれています。五日に一回、たばこを吸うのを抑えることが期待されています。

## 小6の息子が喫煙が心配

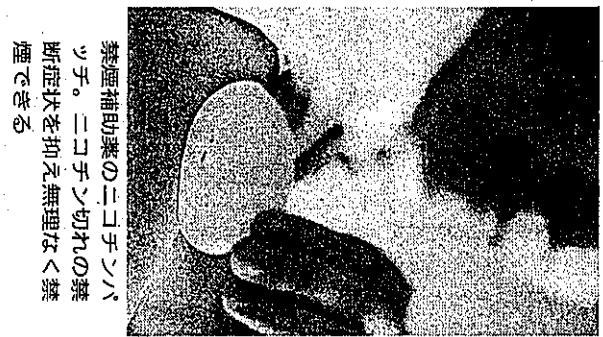
**質問** 小6年生の息子の上で相談します。買収したから、たばこを吸っているように、体への影響を心配して知りません。隠れて吸っているのですが、息子と反抗期に差し掛かり、親として、どのようにして注意すればいいか悩んでいます。どこに相談すればいいのでしょうか。学校医の先生に相談する予定です。

## ニコチン依存症



中瀬医院 勝利 中瀬 勝利

でもめられたら、ニコチン依存症に陥ります。小学生は、たばこを吸い始める年齢から10年かかります。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。



禁煙補助薬のニコチンパッチ。ニコチン切れの禁煙断症状を抑え無理なく禁煙できる

たばこのニコチン依存症の治療には「ニコチンパッチ」が有効です。子どもは、たばこを吸い始める年齢から10年かかります。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。

## 「しかる」より「治療」を優先

たばこのニコチン依存症の治療には「ニコチンパッチ」が有効です。子どもは、たばこを吸い始める年齢から10年かかります。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。たばこを吸い始めると、たばこに含まれるニコチンが、脳内の神経を刺激する病気の発症を招きます。

**質問募集** 読者の健康に関する悩みに、県内の専門医が回答します。病状・体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記して701-8372 徳島新聞社文化部「健康相談」へ。紙上に住所、氏名、職業、電話番号は掲載しません。

家庭においても、両親とも喫煙か、禁煙かで、『喫煙防止教育』前後の子どもの意識に、これだけ差がある。

(徳島市内の小中学校での喫煙防止教育後の感想文より抜粋：2004年1月)

薬物乱用防止教室で勉強して

・とても勉強になったこと  
 ・<sup>感想</sup>分からなかったこと  
 ・もっと知りたいこと

など何でも書いてください。

6年(○)組 名前(○○○○○)

私は、この前までタバコを吸、てもなにも害はない、  
 と思、てました。でも昨日の薬物乱用防止教室  
 で勉強して、タバコを吸、たら、肺ガンになるとか、  
 聞、いて、タバコ、てそんなに悪い物なんだ、と思  
 いました。

私の親は、2人ともタバコを吸、ているので、や、ばい、  
 昨日勉強した事を、言、とかなくちや、と思、い、私  
 は、夜、2人に言、いました。それたら、親は、肺ガン  
 になる事は、知、っていたよう、ですが、知、っているのな  
 ら、タバコは、やめるは、本、では？と、思、て、い  
 ました、や、ばい、先生の言、てた最初の1本を、  
 吸、わないこと、を、私は、お、つ、と、頭、の中、に、い、れ、て、お  
 きます。

薬物乱用防止教室で勉強して

・とても勉強になったこと  
 ・<sup>感想</sup>分からなかったこと  
 ・もっと知りたいこと

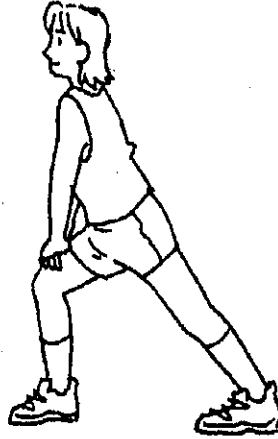
など何でも書いてください。

6年(○)組 名前(○○○○○)

今日、勉強して、「タバコの恐ろしさ」を改めて実感しました。  
 私の家族は、みんな禁煙しているけれど、近くで吸、られると  
 自分にまで害、がお、び、つ、とは知りませんでした。しかも、吸、っている  
 本人よりも、周りの人の方が、ガンになりやすいというのは、ショ、ウ、でした。  
 い、か、ゆる「受、動、キ、ヲ、エ、ン、デ、ス。」これから中学生になり、部活の先、ほ、  
 い、や、友、達、に、タバコをすすめられるかもしれない。でも、絶対に私  
 は、生、が、い、吸、い、ま、せ、ん、<sup>「い、ち、や、い、」</sup>と、何回も言、て、その場、から、す、ぐ、さ、ま  
 逃、げ、る、方、法、を、実、行、し、た、い、い、です。もし最初の1本を吸、て、しま、う、と  
 中、毒、に、な、て、し、ま、い、<sup>「や、め、た、く、て、も、ち、や、め、れ、な、く、な、て、し、ま、う、か、ら、</sup>  
 ず、です。タバコを吸、て、い、て、早、死、し、て、し、ま、う、人、は、1、年、で、1、0、0、人、に、も  
 なるのです。そのうえ、長、年、村、ツ、ン、シ、ン、ト、い、い、る、ヒ、ロ、シ、ン、病、<sup>「ヒ、ロ、シ、ン、病、」</sup>、  
 病、氣、に、な、て、し、ま、い、<sup>「け、が、を、し、て、も、感、じ、な、く、な、り、ま、す。」</sup>、<sup>「こ、こ、ら、き、ん、が、</sup>  
 入、<sup>「て、し、ま、い、切、断、す、ら、な、い、と、い、う、人、は、」</sup>、<sup>「さ、ら、な、い、と、い、う、人、は、」</sup>、  
 今日先生がおっしゃっていたように、吸、つ、の、か、あ、た、り、ま、え、の、時、代、は、お、つ、  
 なく、吸、わ、な、い、の、か、あ、た、り、ま、え、の、時、代、に、変、わ、つ、て、い、く、の、時、代、です。私は、  
 生、が、い、タバコを1本も吸、わ、な、い、よ、う、努、力、し、た、い、い、です。

## ◆歩く時に、これだけはやるストレッチ・覚えるならこの3つ◆

●犬や猫などの動物は、眠りから目覚めると、自然に大きく体を伸ばします。人間も適度に筋肉が伸ばされないと、筋肉は硬くなり、次第にこりや痛みをきたし、体が充分動かず転びやすくなります。朝起きた時やウォーキングの前後の筋(すじ)伸ばし体操＝ストレッチングは、血行を改善し、筋肉の腫れ、痛みを防ぎ疲労回復効果をもたらします。



●おもに腰から足にかけての4つの筋肉や腱を伸ばしてやわらかくすると同時に首や胸、背中、肩、手の先まですべての筋肉を伸ばすストレッチを心がけます。

●長くやりすぎても逆効果。適度に張りがあり、気持ちいいところでやめましょう。

●手を組んだまま、ひっくり返し、上に持ちあげ、全身をまっすぐ伸ばす。かかとはあげない。息を吐きながら、ゆっくり手をおろす。

●背中とももの内側を伸ばす 肩幅の2倍くらいに、しこをふむように足をひらく。このときに背筋を伸ばすことが大事。次に右肩を左ひざに向かって入れる。同様に左肩も右方向へ

●ふくらはぎを伸ばす 足を前後に開き、前のひざに両手をつけて、体を支える。この時にふくらはぎに軽い張りがあるかどうか確認。反対側も

●ストレッチは本や写真なんかでよく説明されていますが、こういうふうに曲げるんだと形だけやっても無駄。必ず伸ばすところを意識しないと意味がありません

## ◆理想の歩き方・基本5原則・・・5つしかポイントがありませんから意識して◆

(参考文献:早稲田大学 中村好男教授・日本ウォーキング学会発表資料より)

### しっかり歩く:人は、歩かなければ、歩けなくなります

#### 1) 背筋を伸ばす

●これが最も重要です。背筋をしっかり伸ばした姿勢を保持しながら歩くことで、バランスの良い筋力強化とともに、膝や腰への負担を軽減し、効率よく体脂肪を燃焼させます。

#### 2) 視線はまっすぐ前方を

#### 3) 腕を振る

●腕を振るというのは、まず第一段階としては特に意識しなくても結構です。始めはプラプラと自然体にして歩きます。ただ、歩くスピードが速くなってきますと、自然に振れてきます。

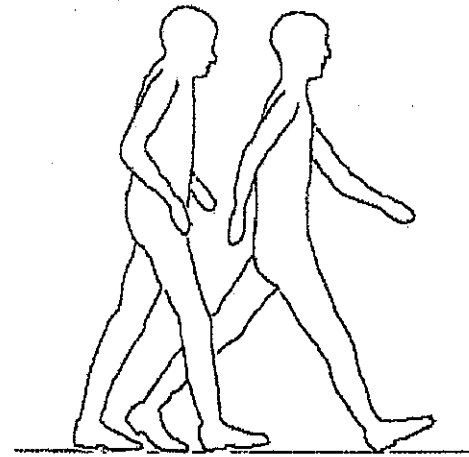
●第二段階として、腕を意識的に振る。この場合、ひじを後ろに引くように意識すると、姿勢がよくなり、歩幅も大きくなり、腰がぐるっとまわって蹴る力も大きくなります。つまり、腕の引きというのはウォーキングとしては、特殊なレベルとなり、長距離をスタスタ歩く時には、腕の振りがあると楽になり姿勢もよくなります。

#### 4) 歩幅は狭めにとる(初めはコンパクトかつリズムカルに)

大きすぎると初心者は腰や膝を痛め、歩けなくなります。適度に。

#### 5) かかとから着地してローリング(足運び)

●かかとから着地し、足裏でローリング、つま先で押し出す。



高齢者(左)と若年者(右)の歩き方の違い  
Murrayら, J.Gerontol., 24:169-178, 1969  
を一部改変



かかとをつく→ 足底全体がつく→ かかとが離れる

この“理想の歩き方”は、普通に歩いている知らない人にとっては、不自然な歩き方です。最初のウォーキングから何でもかんでも意識しすぎて、スタスタ歩くことばかり考えていると、せっかくのウォーキングなのに、足が悲鳴をあげているのに気づかないことがあります。ですから、ある一瞬だけ、公園などの安全なところで、50mでも100mでもいいですから、意識して歩いてみましょう。いつでも、どこでも“理想の歩き方”を追求する必要はありません。

(日本体育協会公認スポーツドクター・中瀬勝則)