

やっぱり、やめてみるか タバコ

今から禁煙しても決して遅くありません。



禁煙の効果

20 分後	血圧、脈拍、体温が正常化
8 時間後	運動機能が改善する
24 時間後	心臓発作の確率が下がる
48 時間後	においと味の感覚が回復しはじめる
48 ~ 72 時間後	ニコチンが体から完全に抜ける
72 時間後	気管支の収縮がとれ呼吸が楽になる
2 ~ 3 週間後	体循環が改善し歩行が楽になる
1 ~ 9 か月後	咳、静脈うっ血、全身倦怠が改善する
5 年後	肺がんの確率が半分に減る
10 年後	前がん状態の細胞が修復される

(American Lung Association のパンフレットより)

執筆・監修

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器内科（禁煙外来担当）池上 達義

和歌山県



はじめに

タバコをやめたいあなたへ



タバコをやめた自分を想像してみたことがありますか？

タバコをやめれば、

- 咳やたんが減ります
- 衣服や部屋がタバコ臭くなくなります
- 他人に不快感を与える心配がなくなります
- 小遣いが減らなくなります
- やればできるという自信がつきます
- 食べ物の味がよくわかり、おいしく食べられます
- 胃の調子がよくなり、食欲が出てきます
- 呼吸が楽になります
- カラオケでよく声が出るようになります
- 口臭がしなくなります

(禁煙成功者へのアンケートより)

などなどうれしい変化がたくさん待っています。

とはいえ、やめたくてもやめられないのがタバコです。それは意志が弱いからではなく、**タバコを吸うこと**によってニコチン依存症という病気になっているからです。がむしゃらにガマンをする禁煙よりも、**医学的なメカニズムを良く知って、賢く対処するのが禁煙を成功させるコツ**です。実際に多くの方がこの方法でタバコをやめています。あなたにもきっとできます。ぜひ勇気を出して、禁煙への一歩を踏み出しましょう。



1

今までやめられなかった理由と禁煙後の経過

■ 2つの依存

タバコはやめたくてもなかなかやめられないものです。でもそれは意志が弱いからではありません。ニコチン依存と心理的依存という医学的な原因があるからです。

ニコチン依存

タバコを吸うとニコチンが脳の中のニコチン受容体に作用してドーパミン（快樂物質）を放出させます。すると一時的な快樂が得られますが、長続きしないため、脳は常にニコチンを欲しがるように変化してしまいます。もしタバコが吸えないと脳内のドーパミンが不足して不快なニコチン切れ症状を起こし、いよいよやめられなくなります。これがニコチン依存です。意志の力ではどうにもならない病的な状態で、タバコがやめにくい最大の原因です。

薬物療法

心理的依存 (習慣・条件反射)

長時間喫煙を続けていると、タバコが日常生活の中で習慣化します。コーヒーを飲む時、仕事の区切り、食後など様々な場面で、条件付けが起こり、反射的に吸いたくなります。

禁煙して相当期間が経ってからもタバコの記憶が繰り返しよみがえり、誘います。これが心理的依存と言われるものです。吸いたくなる場面で吸わない練習を積むことにより徐々に条件付けが解けていき、タバコの吸いたさは薄れていきます。

行動療法 (日常生活の工夫)

■ 禁煙後の経過－タバコを吸いたいという気持ちは時間とともになくなります－

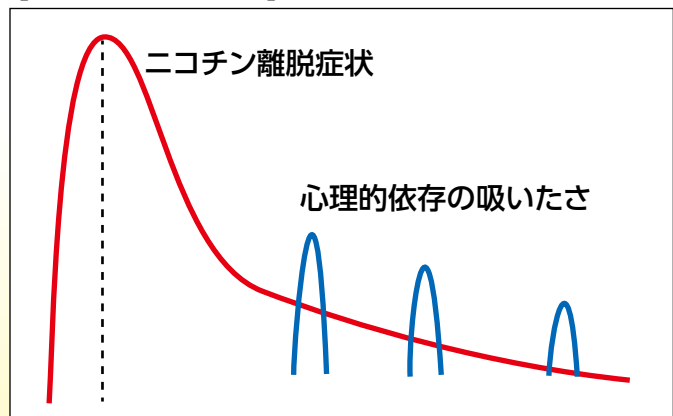
一般的な禁煙後の経過を知っておくことは、落ち着いて対処するために役立ちます。

禁煙直後にはニコチン切れ症状（ニコチン離脱症状）が起こります。タバコを吸いたい、イライラする、集中できない、眠いなどです。ニコチン離脱症状は3日をピークに次第に軽くなり、数週間たつとかなり落ち着いてきます。ニコチン離脱症状には薬物療法（禁煙治療薬）が非常に有効です（→p6-7）

その後も心理的依存からくる吸いたさは出てきます。仕事の区切り、ふと一人になった時など吸いたくなる場面は急に訪れます。ここで1本でも吸うとまたやめられなくなってしまうので、吸わない工夫が必要です。しっかりと行動療法（日常生活の工夫）を行って対処します（→p8）。

タバコを吸いたいという気持ちは時間経過とともに徐々に弱くなり、間も空くようになります。そのうちにタバコを思い出すことはあっても吸おうとは思わない状態になっていきます。

【禁煙後の経過の図】



2

禁煙の準備

Step 1

禁煙する理由、きっかけを書き留めよう

あなたがタバコをやめる理由や禁煙を思い立ったきっかけを書き留めておきましょう。途中でくじけそうになったときに読み返せば、またファイトがわいてきます。

例) 健康増進のため

子どもが生まれたから

タバコ代の節約のため など

禁煙する理由、きっかけを書き留めよう

- ・
- ・
- ・
- ・

Step 2

禁煙する日を決めよう

禁煙する日を決めましょう。できるだけ忙しくない、ストレスの少ない時期を選びましょう。

禁煙を始める日

年 月 日 ()

Step 3

禁煙方法を選ぼう

禁煙の方法には次のようなものがあります。並行して行うことも可能です。自分の状況に合わせて決めましょう。

■ 薬局で禁煙補助薬を購入する (p 6)

ニコチンパッチ、ニコチンガムは薬局で購入することができます。また、和歌山県では「禁煙サポート薬局」の資格を持った薬局 (p11 参照) もあります。気軽に相談してみましょう。

■ 自力で始める (p 8)

受診の時間がない、何とかやれる自信があるという方はまず自力でチャレンジしてみましょう。タバコの誘惑に打ち勝つには行動療法が参考になります。

■ 禁煙外来を受診する (p 10)

禁煙の自信がない、自力や市販薬でやってみただけどうまういかなかったという人は、病院の禁煙外来で医学的なプログラムと専門の医師、看護師の指導のもと禁煙する方法があります。診察日や保険取扱いなどについては医療機関に問い合わせてください。

■ インターネットを活用する (p 11)

インターネットを通じて禁煙をサポートするシステムがあります。メールにより仲間の励ましや先輩・専門家のアドバイスをもらいながら禁煙に取り組むことができます。

Step 4

周囲に宣言しよう、そして協力者を募ろう

禁煙は一人でやり遂げるのはつらいもの。周りの人の励ましが大きな力になります。禁煙を始めることを家族や周囲の人に宣言し、協力してくれるようお願いしましょう。

例) 宣言・協力をあおぐ人

家族
同僚
友人

宣言・協力をあおぐ人

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

Step 5

喫煙道具を処分しよう

禁煙日を決めたら、タバコやライター、灰皿などの喫煙道具は身の回りから処分し、吸いたくても吸えない環境を作りましょう。

処分する喫煙道具

- タバコ ライター
 灰皿 携帯灰皿

<禁煙を始めるためのワンポイントアドバイス>

■今、禁煙できる自信が持てなくても何度でもトライ！

今自信が持てないのは当然です。自信は禁煙してからだんだんついてくるもの。まずは始めましょう。万が一、吸ってしまってももう一度始めればいいのです。禁煙できるまで、あきらめてはいけません。

■徐々に減らすか、一気にやめるか … 一気にやめる方がラク！

徐々に減らすやり方は、減らしている間中、つらい離脱症状が続き、なかなかやめられません。ちょっと気がゆるむと、すぐ本数が戻ってしまいます。一方、一気にやめると最初はつらいようですが、数日がピークで、2週間もすれば楽になります。断然、一気にやめる方が楽なのです。

■気楽に、賢く始めよう

あまり気負ってはいけません。できるだけ自然体で気楽に続けましょう。そのためには賢く始める必要があります。禁煙の方法を知り、薬やグッズの上手な使い手になりましょう。

シーオーピーディー

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは従来「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気で、長期間の喫煙により気管支や肺胞が破壊されていきます。初期には自覚症状はありませんが、病気の進行とともにせきやたん、息切れといった症状が現れ、徐々に悪化します。重症化すれば在宅酸素療法が必要となるつらい病気です。**進行を防ぐための唯一の方法が禁煙です。**COPDかどうかは呼吸器内科で肺機能検査を受ければ分かります。



3

薬物療法 ～ニコチン代替療法、内服薬～

禁煙成功率を上げる有効な薬剤が開発され、現代の禁煙治療の主役は薬物療法です。現在我が国ではニコチン代替薬（ニコチンパッチ、ニコチンガム）と禁煙内服薬（バレニクリン）の2種類の薬剤があります。

■ニコチン代替薬

ニコチンパッチ

タバコの代わりに皮膚を通してニコチンを補充することにより、タバコ欲しさ、イライラなど禁煙開始直後のつらいニコチン切れ症状（＝離脱症状）を効果的に抑え、禁煙のスタートを非常に楽にしてくれます。



●使用方法

ニコチンパッチには医療用（医師の処方箋が必要）と市販用（薬局で処方箋なしで購入可能）があります。起床時に皮膚に貼り付け、寝る前にはがします。医療用は24時間使用可です。

貼って数分後には「喫煙欲求が消える」という効果が得られます。大事なことはニコチンパッチを貼り始めたら決してタバコを吸わないこと。急性ニコチン中毒の危険があり、また禁煙が困難となります。喫煙欲求が消えなければまず貼ったところをマッサージしてください。それでも効果不十分の場合は1枚では用量が不足している可能性がありますので、医師に相談してください。

使用量が多すぎた場合は、初めて喫煙したときのような「気分の悪さ」「吐き気」「冷や汗」などが感じられますので、貼り付けた薬をはがして皮膚を水洗いします。次回から中央部にセロテープを貼るなど面積を調節して使用量を減らします。

起床時に喫煙欲求がなくなれば、もう貼る必要はありません。再び喫煙欲求が出てくればその時点で貼るようになります。それを繰り返していると、貼らずに済む期間が長くなり、ニコチンパッチの中止時期が分かります。使用中止後の突然の喫煙欲求に備えて、お守りに数枚残しておくといいでしょう。

●副作用と対処方法

- ①皮膚かぶれ→貼る場所を変更する、市販のかゆみどめを使う
- ②不眠→はがす時間を早める

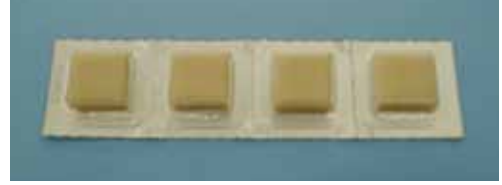
●次のような人は使用することができません。

- ①心疾患（狭心症、心筋梗塞、重症不整脈）
- ②脳出血・脳梗塞の直後
- ③妊婦・授乳婦

ニコチンガム

仕事が終わって少しだけ吸う人や、ニコチンパッチを貼っていて急に吸いたくなった時などに有効です。吸いたいときに使います。はさみで切って量を加減することも可能です。

これは、口の中の湿布薬と言われるように、噛み方にコツがあります。まず 5～10 回程度軽く噛んで柔らかくし、頬と歯ぐきの間にはさみます(1分くらい)。頬の粘膜からニコチンを吸収させるのです。再び少し噛んでまたはさみます。30 分位、これを繰り返したら捨てます。噛み過ぎるとニコチンが多量に溶け出し、のどや胃の炎症を起こす恐れがあります。なお、ニコチンは飲みこむと効果が消失します。



禁煙内服薬

バレニクリン

ニコチンを含まない内服の禁煙治療薬です。

バレニクリンはニコチン受容体に作用し、ドパミンを放出させることでニコチン切れ症状を緩和するというニコチンパッチと同様の作用と同時に、タバコを吸ってもニコチンの効果が現れず、タバコがおいしくなくなる作用も持っています。



●使用方法

禁煙開始の一週間前から内服開始し、タバコを徐々に減らしていきます。バレニクリンの作用により数日後にはタバコを吸ってもおいしいと感じなくなってきます。1 週間後からはタバコを完全にやめてください。

- 第 1 日～第 3 日 0.5mg 錠を 1 日 1 回
- 第 4 日～第 7 日 0.5mg 錠を 1 日 2 回
- 第 8 日～ 1mg 錠を 1 日 2 回 計 12 週間内服します。

●副作用

①吐き気②便秘③頭痛④異常な夢⑤不眠症などがあります。

心臓の病気を持っている人でも使用可能です。うつ症状の悪化がみられることがあり、精神疾患の治療を受けたことがある、または現在受けている方は医師や薬剤師に相談してください。また、めまい、眠気、意識障害が現れ、自動車事故に至った例が報告されているので、自動車の運転などは避けることとされています。

なお、ニコチンパッチ、ニコチンガムとの併用は出来ません。

4

行動療法

—習慣や条件反射を断ち切ろう—

■日常生活の工夫

禁煙治療薬を使っても吸いたくなることはあります。これは心理的依存 (p3) のためです。そんな時は、ただガマンするのはあまり賢い方法ではありません。正面切って勝負するより、「避ける」、「かわす」のが正解です。

タバコを吸いたい気持ちは 1 日中ずっと続くわけではありません。タバコを吸いたくなる場面で、タバコを吸うこと以外の行動やタバコの代わりにするものを探することで、急な喫煙欲求にも対処が可能となります。

■タバコを吸いたくなる場面の代替行動例

タバコを吸いたくなる場面		代替行動
朝起きてすぐ	→	起きたらすぐ顔を洗う
食事の後	→	歯磨き
コーヒーと一緒に	→	コーヒーを紅茶に替える
出勤中の車の中	→	大きな声で歌う
仕事の休憩時間	→	職場の人への禁煙宣言
帰宅の車の中	→	深呼吸
アルコールとともに	→	冷たい水を一緒に飲む

■禁煙してよかったことを見つけよう

時には「なぜ禁煙など始めてしまったんだろう」「なにもいいことないじゃないか」「このままタバコをやめたら、一生後悔しそうな気がする」など否定的な感情にとらわれていることがあります。その時は禁煙の効果をチェックしてみてください。

禁煙の効果をチェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 肌の調子がよくなった | <input type="checkbox"/> 朝の目覚めがさわやかになった |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気にならなくなった | <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に喜んでもらった |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が楽になった | <input type="checkbox"/> 喫煙場所を探さなくてよくなった |
| <input type="checkbox"/> 声が出やすくなった | <input type="checkbox"/> 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった |
| <input type="checkbox"/> 咳と痰が少なくなった | <input type="checkbox"/> 他人に不快感を与える心配がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 食べ物の味がよくわかり、おいしく食べられるようになった | <input type="checkbox"/> 小遣いが減らなくなった |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きの時吐き気がしなくなった | <input type="checkbox"/> やればできるという自信がついた |

日常生活の工夫

禁煙を助ける道具や工夫を紹介します。事前に準備しておきましょう。

①冷たい水 (または氷、熱いお茶)

吸いたくなったときに一口。これが効きます。

②痛み刺激

ボールペンや鉛筆で手のひらを少し強めに刺激。耳のツボを指で押さえるのもよい。

③スルメ、干し昆布

歯ごたえがあって口寂しさを紛らわせてくれます。昆布はだし取り用のものを小さく切って、水で塩分を落として使うとよいでしょう。

④体を動かす

散歩や軽い体操、深呼吸など体のどこかを動かします。

⑤避ける

最初の 2 週間は宴会や喫煙場所に近寄らない。コーヒーは控える。

⑥その場を離れる

じっとしているとますますタバコが欲しくなります。食事のあとはすぐに席を立ち去りましょう。

⑦引き延ばす

時計をみながら 1 分間だけ、先延ばしにします。

⑧野菜を多くとる

空腹を満たし、カロリーが控えめ。

5

禁煙を継続するために

■こうして禁煙を続けます

再喫煙のきっかけで多いのは酒の席と強いストレスのかかったときです。予防策を講じましょう。

酒の席では先制攻撃！

酒の席では理性もゆるみやすく、すすめられてつい1本となりがちです。でも、1本では済まないのがタバコ。先に禁煙していることを宣言するのも良い方法です。

ストレスへの対処

ストレスはタバコを吸っても吸わなくても、人生の中で必ずふりかかってくるものです。タバコがないと乗り切れないということはありません。安易な小道具に頼っていただけなのです。タバコなしでストレスを乗り切った経験を積むことが自信になります。

周りの喫煙者の禁煙をすすめる

周りの喫煙者にとって、禁煙できたあなたの言葉は大きな助けになることでしょう。そして人に禁煙をすすめることが自分の禁煙を続けていく力にもなります。

くじけそうになったら…

禁煙の理由やきっかけを思い出して、初心にもどりましょう (p4)。また、家族や友人、同僚などあなたの禁煙を応援してくれる人に励ましてもらいましょう。インターネットメールを使ったサポートサイトもあります。



■体重対策

タバコをやめると太るのは、味やかおりの感覚が正常化し、食事本来の味がわかるようになり、食欲が増すことと胃腸機能が回復するためです。禁煙による体重増加は平均2kg程度で、本来の体重に戻ると言えます。2kg以上太る場合は食事内容を見直してみましょう。下のポイントを参考にしてみてください。また、禁煙をきっかけにして運動を始めてみるのもよいことです。

- ① 間食や夜食、ながら食いを避ける ご飯は腹持ちがよく比較的lowカロリーの理想的食材。3食しっかり食べて間食を避ける。
- ② スナック類は食べない
- ③ ドレッシング類は最小限に マヨネーズやオイル系のドレッシングに注意。
- ④ アルコール、ジュースも控える ③ ④は驚くほど高カロリーです。
- ⑤ よく噛んで食べる 満足感が得られやすい。
- ⑥ 野菜をしっかり食べる

■便秘対策

胃腸機能の回復過程で便秘が出現することも。水分を多めにとること、繊維質の多い野菜を主な献立にすることを心がけましょう。適度な運動も効果的です。また、便秘薬は副作用も少なくタバコよりはるかに安全です。



6

「禁煙外来」や「禁煙サポート薬局」を利用しよう

■禁煙外来

禁煙外来は専門の医師・看護師のサポートのもと医療機関で禁煙の治療を受ける方法です。禁煙外来では、それぞれの患者さんにあった方法で、身体的・精神的に禁煙できるようサポートし、禁煙できるよう導いてくれます。

禁煙外来ではおよそこのような流れで治療が実施されます（以下はある医療機関での一例）。

まず、初診日の予約を電話で行います。

《初診日》

問診、治療法の説明のほか、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などがチェックされます。また、呼気中（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定と「禁煙誓約書」へのサインを行います。また、治療のためのお薬の処方を受けます。

《2回目》

初診から約**2週間後**に受診し、喫煙状況の問診を受けます。呼気中の一酸化炭素の測定を行い、お薬の追加処方を受けます。

《3回目、4回目》

初診から**4週目、8週目**にそれぞれ受診し、呼気中の一酸化炭素の測定とともに、出現した離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を受けます。

《5回目》

初診から**12週目**の受診が最終回、治療終了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツを理解します。

※保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は約3か月です。

※禁煙外来を実施している医療機関については、県庁健康推進課ホームページにも掲載しています。



平成18年4月から、健康保険による禁煙治療が行われています。

- 健康保険による禁煙治療は、厚生労働省の公示する施設基準、禁煙治療のために必要な条件を満たした医療機関においてのみ認められています。
- 健康保険を使って禁煙治療を受けるには受診者が下記の条件をすべて満たさなければなりません。
 - (1) ただちに禁煙をしようと考えていること
 - (2) TDS(ニコチン依存症のスクリーニングテスト)によりニコチン依存症と診断されていること
 - (3) **35歳以上の者については**、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(ボールド部分は、平成28年4月に改定)
 - (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

■禁煙サポート薬局

禁煙を決意したけど、不安を感じているあなた。そんなあなたをサポートするのが「禁煙サポート薬局」です。和歌山県薬剤師協会認定の薬剤師があなたの禁煙を強力にバックアップしてくれます。まずは気軽に相談してみましょう。

禁煙サポート薬局については、「県庁健康推進課ホームページ」に掲載しています。



■インターネットのサポートサイトを利用しよう

インターネットのメールを利用した禁煙法として「インターネット禁煙マラソン」など、サポートサイトがあります。メールリストやメールマガジンのシステムを利用することで、大勢の仲間のアドバイスや励ましを受けて自分にあった方法で禁煙をサポートしてくれます。



インターネット禁煙

検索

呼気中一酸化炭素濃度について

タバコの煙には高濃度の一酸化炭素が含まれています。そのため喫煙すると酸素を体内に取り込む働きが悪くなり、疲れやすくなったり息切れが起こりやすくなったりします。禁煙外来には通常呼気中一酸化炭素濃度の測定器が備えてあり、簡単にチェックすることができます。

正常では7ppm 以下ですが、喫煙者では1日の本数程度（1日1箱なら 20ppm 程度）の数値が出ます。禁煙すれば短時間で正常化していきますので、禁煙の効果を実感しやすい指標でもあります。

県立の保健所では、禁煙に関する様々な情報や禁煙外来の紹介を行っています。

海南保健所	海南市大野中 9 3 9	電話 073-482-0600
岩出保健所	岩出市高塚 2 0 9	電話 0736-63-0100
橋本保健所	橋本市高野口町名古屋 9 2 7	電話 0736-42-3210
湯浅保健所	湯浅町湯浅 2 3 5 5 - 1	電話 0737-63-4111
御坊保健所	御坊市湯川町財部 8 5 9 - 2	電話 0738-22-3481
田辺保健所	田辺市朝日ヶ丘 2 3 - 1	電話 0739-22-1200
新宮保健所	新宮市緑ヶ丘 2 - 4 - 8	電話 0735-22-8551
串本支所	串本町西向 1 9 3	電話 0735-72-0525
和歌山市保健所	和歌山市吹上 5 - 2 - 1 5	電話 073-433-2261



**さあ、あなたも、
タバコから自由な人生を!**

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

電話 073-441-2656 FAX 073-428-2325

ホームページアドレス

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/>

