

「受診者への対応例」

禁煙支援 1（無関心期用：啓発型）

Point: 生活習慣病にとって最も悪い習慣がタバコであることを知ってもらいましょう。

Dr. 「免疫力の低下は生活習慣病に影響を及ぼします。その中でもタバコは免疫力を落とす代表格ですよ。例えば、転職などの環境の変化で心身のストレスが増えると免疫力が低下しますね。そのストレス状態でタバコを吸うとさらに免疫力が低下し、病気にも罹患しやすくなりますよ。他に、タバコの悪影響というのをお聞きになったことはありませんか？」

Kr. 「肺が黒くなるとよく耳にするんですが、まあ、肺ガンは将来的には怖いんですけどね。」

Dr. 「そうですね。実は肺に穴が開いたりする病気もあるんです。肺気腫というんですが、これがどうも苦しいらしいんですよ。毎年歯科健診している1000人規模の会社でも、毎年必ず40代の方の3, 4人が何も言わなくても禁煙するんですよ。聞くと、その方たちは肺気腫になったり、なりかけたりしたって、おっしゃるんです。」

Kr. 「症状はどんなものなんですか？」

Dr. 「本当に息ができなくなります。苦しくなって痛くなるそうです。肺に小さな穴があいて。」

Kr. 「それはレントゲンではわかるんでしょうか？」

Dr. 「普通のレントゲンでは出ないでしょうね、小さいですから。急に苦しくなって病院に行ったら、言われるんです。」

Kr. 「そうですか...」

Dr. 「ですから、肺ガンのように長い先の問題ではなくて、すぐそこで苦しい病気になる場合もあるんですよ。」

Kr. 「そうなんですか...、全然知りませんでした。」

Dr : 「それから、タバコによる歯周病になる可能性は、吸わない人の約 2~6 倍です。これに糖尿病が加わるとその可能性は跳ね上がります。糖尿病の治療には長い年月がかかりますが、禁煙は今から可能ですよ。」

説明のための memo :

喫煙が様々な疾患の発症リスクを高めるとの調査報告は数多くなされていますが、喫煙をやめればそのようなリスクを回避できることとなります。

米国公衆衛生局が発表した 90 年統計の死因の分類をみると、「不健康な習慣や行動様式」が 50%を占め、「遺伝要因」(20%)、「生活環境や環境衛生に起因」(20%)などに比べて、最も多くなっています。

喫煙習慣は「不健康な習慣や行動様式」に含まれており、喫煙は病気による死亡率の増大に、直接あるいは間接的に影響を及ぼしていると考えられます。

* COPD

肺への空気の出し入れが悪くなったり、肺での酸素と二酸化炭素の交換の効率が悪くなっていく病気です。以前は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていましたが、病態や治療方法などで共通している点が多いことから、これらをまとめて COPD(慢性閉塞性肺疾患)と呼ぶことが多くなりました。

禁煙支援2（関心期用）

受診者の個人の状況にあった禁煙の理由を探す。

受診者が喫煙のメリットとデメリットとの比較するのを協力する。タバコに関して、受診者の個性に応じた情報を提供する。

Point： 禁煙に再度取り組もうという姿勢を誉める。そして、禁煙によって得られるその人に意味のあることについて知ってもらいましょう。

Dr. 「やめようという気は、全然起きませんでしたか。」

Kr. 「いいえ、それは思っているんです。声楽をやっておりまして、息がワンフレーズ続かないんです。息が切れると、『タバコをやめなきゃなあ』と思うんですよね...。」

「声もちょっと痛んできますしね、そういう感じで、やめたい、やめようという気持ちは起こってきます。」

Dr. 「それでしたら、やめるチャンスはありますよ。前やめられた時は、必然的な理由でしたよね。でも今度やめる時は、**Kr**さんの意志なんですね。『自分がやめたい』と。」

「『病気が悪くなるから』ではなく、『自分の健康をよりよくするために』というやめ方をしないと、長続きしないんですね。」

Kr. 「そういうものなのですか？」

Dr. 「以前は原因であった病気が治ってしまった。そうすると、また吸いますよね。ですから、さきほどおっしゃったように、息が長続きするというのも1つでしょう。今度はぜひそれをゴールにしたいですね。」

Kr. 「ええ、そうできたらありがたいですね。」

禁煙支援3（準備期用）

患者さんの個性に応じた情報を提供する。

Point： 禁煙を決意したことを誉める。そして、禁煙開始後に出現した離脱症状や喫煙をしたくなる時とその対策について知ってもらいましょう。

Dr. 「いつから禁煙開始しますか？」

Kr. 「新入社員歓迎の花見が終わってからにしようと思うのですけど。」

Dr. 「いいですね。誘惑の少ない時期で。」

Kr. 「誘惑は気にならないし、すばっとやめられる自信はあるけど、昼休みに脂っこいものを食べた後など、吸いたくなるなあ。」

Dr. 「長くテーブルに座っていると、タバコを吸いたくなるんですよね。ひとつの方法としては、席を立ってしまう。または水を飲む。禁煙の方法としてはそれだけで、できてしまうんですよ。」

Kr. 「そうなんですか。安上がりで助かりますね。」

Dr. 「でもお宅の場合、自分は2，3日でやめられる、といつも思っておられるから、それが逆に禁煙の妨げになっているのかもしれないね。」

Kr. 「普段は吸わなくても平気なのですが、会社などで打ち合わせをしたり書類のチェックなどをする時になると、手持ち無沙汰になってしまうんですよね。右手にペンなどを持ちながら、左で何か持っていたい...というような気になりまして、その癖でついタバコに手が出てしまうという感じです。」

Dr. 「では、何か持つといいですよ。玩具や、ハンド・グリップなど。両手に物を持ってしまえば、タバコが吸えませんか。」

Kr. 「そうか、そんなに深刻にならなくてもいいんですね」

Dr. 「ぜひ、こんなことを気に留めて、花見以後の次の土曜から開始してください」。

禁煙支援（実行期用、積極的支援型）

実際に禁煙を開始した時：タバコを吸うきっかけとその対処法について。

Point： 禁煙したことを誉める。そして、出現した離脱症状や喫煙をしたくなる時とその対策について知ってもらいましょう。

Dr. 「禁煙開始されてからいかがですか。」

Kr. 「普通るときはうまくいっているんです。」

Dr. 「それはいいですね！よくおやめになりましたね。」

Kr. 「ただ、あの～、先生もそうだと思うのですが、ストレス社会ですよね。その中で、どこかに逃げるために、お酒や、友人との会話などの方法があると思うのですが、その1つにタバコも含まれているわけです。私もストレスがグッとかかると、ついタバコ部屋へとんで行って吸ってしまうんです。」

Dr. 「そうですね。ではそのときにその行動を止める何かがあればいいわけですよ。いちばん簡単なのはガムですよ。幸いにして、今カロリーのスくないキシリトールガムなんてものもありますし。あるいは、ミネラルウォーターを飲むというのも本当はいちばん効くんですよ。離脱症状というのは、3分以上続かないんですよ。」

Kr. 「えっ、そうなんですか。」

Dr. 「だから、だまされたと思って3分間がまんしてみてください。それでつらくなったら、ミネラルウォーターを飲む。するとその瞬間にスッと抜けますから。」

Kr. 「なるほど...」

Dr. 「それでも、もし1本吸ってしまったら、その時はまたその日から1年間、と考えればいいと思うんですよ。」

Kr. 「あっ、そんな気軽に考えていいんですか。」

Dr. 「そうです、気軽に考えて、まずは『やってみる』。そこから始まるんじゃないかと思いますよ。難しく考えないことです。
それから、禁煙中のお口の中の感じはどうでしたか？」

Kr. 「結構、さわやかな感じがしました。
じゃあ、気楽にまた、来週からやってみることにします。」