

第22回全国禁煙アドバイザー育成講習会@奈良 まとめ

2005.6.12 @奈良女子大学

2005.6 早朝カンファランス 仲田

1. ニコチンパッチと禁煙マラソンで禁煙成功率 80%になった。

禁煙教育は「タバコを吸うと肺がんになる」などの「脅し」はいけない。禁煙させようと思うな！ はげまして（頑張ってますね）禁煙の「いいこと探し」を行う。（「コーヒーがうまくなった」「あったかごはんのおいしさがわかった」「娘がよるこぶ」「肩こりが良くなった」「肌がきれいになった」「火の気の心配がなくなった」「自分に自信が持てるようになった」「匂いに敏感になった」「階段で息切れしない」）

禁煙教育は喫煙者のみに行うものでなく人口全体に働きかけて禁煙の意識を高めて喫煙者を減らす（population strategy）。

つらい禁煙、悲しい禁煙は長続きしない。過去、自力で禁煙を試みても成功するのは1割に過ぎず「我慢大会」であった。しかしH6年ニコチンガム（ニコレット）H11年にニコチンパッチ（ニコチネル大（30mg）中（20mg）小（10mg））が利用できるようになり禁断症状は1/200に激減し禁煙開始が極めて容易となった。また禁煙マラソン（高橋裕子・奈良女子大教授主宰のインターネット支援）の併用により一年後の禁煙成功率は実に80%にもなった！

ニコチンパッチ使用者の声

「私は20歳以来、毎朝起床と同時にタバコを吸う喫煙者でした。ニコチンパッチを貼り付けた翌朝、いつものようにタバコの箱を手にとりましたが吸いたいと思わないのです。ただそこに箱がある。それだけのことで別に吸いたくない。不思議です。」

2. 質問「朝起きて何分でたばこを吸いますか？」でパッチ、ガムを決める。

30分以内：ニコチン依存度強いのでニコチネル大（30mg、450円）で開始

30分～1時間：ニコチン依存度は中くらい、ニコチネル大を使用。パッチが強いときはセロテープで添着面を半分にして貼っても良い。

1時間以上：ニコチン依存度弱い、ニコチネル中サイズ使用。

パッチは標準的には2ヶ月使用するが、数回で禁煙できる者もいる。

ニコチンパッチはそんなに厳密なものではなく Dr.高橋裕子はパッチの調節は患者に任せている。パッチ使用中のタバコ渴望感にはニコチンガム（ニコレット、48個入り3800円）を使用する。ガムをはさみで1/2～1/4に切って使用しても良い。ガムは即効性があり口から出せばすぐ効果は消失する。

ガムはかむのは10回までとし頬と歯茎の間に押し込んで5分以上放置してから再度噛む。

ニコチンガムで禁煙を開始してもよい。ほとんどの人で最初の3日間は6～10個/日程度で禁煙していれば4日目以降は努力しなくても個数が減っていく。半年ぐらいは、宴会や会議の時などにポケットにガムを入れておくとよい。

「一本だけ・・・」から禁煙は崩れていくので「一本だけお化け」に注意。

3．インターネット禁煙マラソンは極めて有効

入会に1万円かかる（禁煙アドバイザー講習会などの資金のストックの為）が禁煙成功者がチーム担当性を敷いてしっかりと支援する。会員が禁煙の悩みをメールで打ち明け、それを複数の先輩（すべて匿名）がリアルタイムで助言するもの。禁煙成功率が高く世界的に注目されている。Step1が3週、Step2が1年、Step3が生涯。

（インターネット禁煙マラソン：<http://kinen-marathon.jp/>）

4．禁煙に役立つ方法、グッズ

以下は禁煙マラソン参加者が禁煙に役立ったと回答のあったもの

- ・ 冷水、氷を口に含む（しびれるような冷たさが良い） 41人
- ・ 深呼吸とリラックス 22人
- ・ 酢昆布、梅昆布、おしゃぶり昆布 17人
- ・ 清涼タブレット菓子 17人
- ・ 運動、散歩 16人
- ・ 熱いお茶、飲み物 15人
- ・ 歯ブラシを噛む 15人
- ・ 市販のノンカロリーガム 12人
- ・ 耳のツボ（耳介の中ほどの水平の突起の上）や手の平の中心を爪などで押さえる 9人
- ・ 市販のキャンデー8人、擬似喫煙具（パイポ）4人、スルメ・煮干4人、ようじ3人

5．喫煙者の4割は70歳前に死亡する（英国）

敷地内禁煙は外部からクレームは来ない。職員のクレームが大きい。変化にクレームはつきものである。日本国内の受動喫煙による死亡は年間19000人～27000人と推定される。

「家のおじいちゃんはタバコ吸うけど90歳過ぎて元気だよ」 2004年の英国の報告（BMJ2004、Jun26:328）によると喫煙者の4割は70歳前に死亡しており長生きは一部である。健康寿命は非喫煙者76.7歳、喫煙者は69.5歳である。

喫煙は他者損傷行為です。

