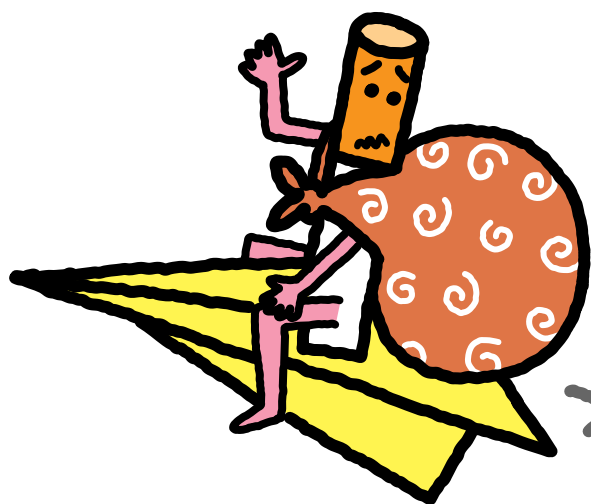


妊産婦と小さな子どもを持つお母さんに対する

# 禁煙サポート

## 指導者 マニュアル



あなたのひと言が  
子どもとお母さんを救う切り札。  
あなたの協力が必要です。



# 妊産婦への禁煙サポートの必要性

## 理由1. 妊産婦の喫煙は、胎児、出生児に深刻な影響を与える

妊婦が喫煙すると低体重児が生まれやすくなるだけでなく、早産、乳幼児突然死症候群のリスクが増加します。また出生後も受動喫煙により子どもの呼吸器感染症、喘息の発病と悪化、乳幼児突然死症候群のリスクが増加します。禁煙の効果としては、妊娠前の禁煙で平均出生体重は非喫煙妊婦とほぼ同じになり、妊娠早期に喫煙していても妊娠3~4カ月までに禁煙すれば、低出生体重、早産、周産期死亡のリスクが低下します。出産後の禁煙でも、子どもへの受動喫煙を避けられるので、禁煙することが強く勧められます。

### ●妊産婦の喫煙の妊娠経過・子どもへの影響

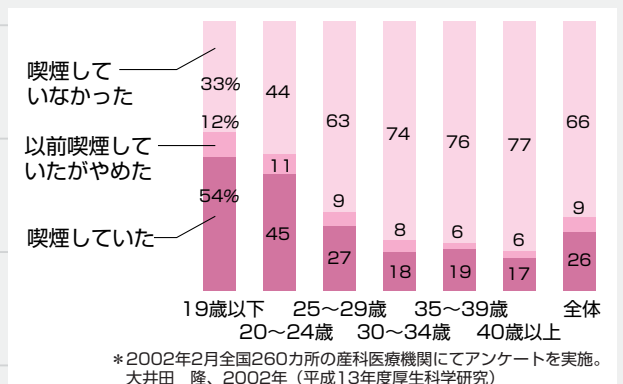
	確実なもの	可能性のあるもの
妊娠経過 (胎児)	低体重出生、早産、周産期死亡、妊娠・分娩合併症、乳幼児突然死症候群	自然流産、先天異常、出生児の認識や行動の障害、小児がん
子ども	呼吸器感染症（肺炎・気管支炎など）、気管支喘息の発病と悪化、中耳炎、慢性的呼吸器症状、乳幼児突然死症候群	呼吸機能の低下

喫煙と健康 3版、保健同人社、一部改変

## 理由2. 若年妊婦の喫煙率は高い

わが国の喫煙率は、全体としては少しずつ低下していますが、若年女性の喫煙率は上昇傾向です。19歳以下の妊婦の妊娠前の喫煙率は54%、20~24歳では45%（平成13年度厚生科学研究）と若年妊婦の喫煙率は、女性全体の9.9%（平成13年国民栄養調査）と比較しても非常に高くなっています。

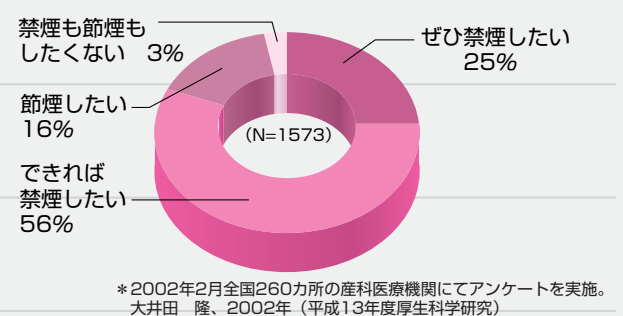
### ●年齢階級別にみた妊娠前の喫煙状況 N=16528 (喫煙者1573)



## 理由3. 妊婦の多くは、「タバコをやめたい」と思っている

妊娠中喫煙している妊婦でも8割以上が禁煙したいと思っています。ところが、「やめたい」と思いながらもやめられないのがタバコです。それは、喫煙の本質が「ニコチン依存症」だからです。禁煙するためには意思の力だけでなく、医療従事者による禁煙サポートが必要なのです。

### ●妊娠中の喫煙者の今後の禁煙・節煙の意思



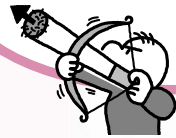
## 理由4. 禁煙サポートは効果的な治療法であり費用対効果も高い

妊婦への禁煙サポートの効果について世界の研究結果をメタアナリシスした成績によると、妊婦への禁煙サポートにより、妊娠中継続して喫煙する妊婦は6.4%有意に減少し、低出生体重や早産も有意に減少することがわかっています。またWindsorは、カウンセリングに禁煙セルフヘルプ

ガイドとビデオを併用した「Best Practice」という禁煙サポートプログラムを実施し、このプログラムの費用とプログラム実施で低出生体重児が減少することによる医療費削減の便益の比を1:10と報告しています。このように、妊婦への禁煙サポートは非常に経済効率性の高いプログラムです。

# 禁煙サポートの方法

## 禁煙サポートの流れ



### 第1ステップ

#### 喫煙状況の把握

喫煙に関する簡単な問診票で、妊産婦の喫煙状況を把握しましょう。妊娠をきっかけに、すでに禁煙している妊産婦には、第5ステップの手順で、禁煙実行、継続をサポートしましょう。

### 第2ステップ

#### タバコ検査と禁煙の勧め

まず、タバコ検査を実施し、喫煙量を客観的に評価するとともに、タバコの有害性を実感してもらいましょう。次に短時間でかまいませんので、妊産婦に禁煙を勧めましょう。

### 第3ステップ

#### 禁煙の意思確認

禁煙に対する動機づけの結果、妊婦の禁煙の意思を確認しましょう。

禁煙の  
意思あり

禁煙の  
意思なし

### 第4ステップ

#### 禁煙実行の支援

#### 動機の強化（次回受診時）

禁煙を決意した妊産婦には、禁煙方法の紹介など具体的なサポートをおこないましょう。一方、禁煙に関心がない、または禁煙を決意するところまでは至らなかった妊産婦には、次の機会に再度、禁煙を勧めてみましょう。

### 第5ステップ

#### フォローアップ

喫煙状況を確認し、禁煙を継続している妊産婦には、禁煙できたことをほめ、今後も禁煙が継続するようアドバイスをしましょう。

動機づけ

意思確認

具体的なサポート

# 喫煙状況の把握



すべての妊産婦に対して、喫煙状況について問診し、カルテ等に記録しておきましょう。喫煙している妊産婦には、ニコチン依存度や禁煙に対する関心度について問診し、禁煙サポートをおこなううえで必要な情報を明らかにしておきましょう。

## 問診1 現在の喫煙状況

妊娠をきっかけに禁煙する妊産婦も多いので、「現在喫煙していない」と答えた妊産婦に対しては、妊娠前の喫煙状況も確認しましょう。妊娠をきっかけに禁煙した妊産婦に対しては、第5ステップの手順で禁煙実行、継続をサポートしましょう。問診2～3は「現在喫煙している」と答えた妊産婦のみにおこないます。

## 問診2 ニコチン依存度の把握

タバコを吸う妊産婦は、程度の差こそあれニコチン依存症に陥っています。ニコチン依存度は、「1日の喫煙本数」と「朝、目覚めてからタバコを吸うまでの時間」の2項目で、簡易に判定することができます。

### ニコチン依存度の簡易判定

判定項目は「1日の喫煙本数」と「朝目覚めてからタバコを吸うまでの時間」です。

あなたは1日  
何本くらいタバコを  
吸いますか？

26本以上

25本以下

あなたは朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか？

30分未満

30分以上

30分未満

30分以上

高い

中くらい

低い

(注) ニコチン依存度の低い人の方が、禁煙に成功しやすいと言われています。

## 問診3 喫煙ステージの把握

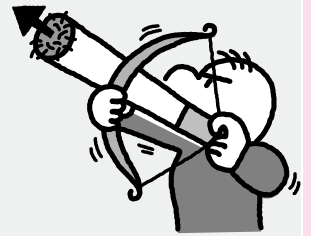
「あなたは、禁煙することに関心がありますか」と尋ねることで、喫煙ステージ（禁煙に対する関心度）を把握します。

### 喫煙ステージの判定

回答	判定
● 関心がない	➡ 無関心期
● 関心があるが、今すぐ禁煙しようと考えていない	➡ 関心期
● 関心があり、今すぐ、例えば1ヵ月以内にも禁煙したい	➡ 準備期

(注) 喫煙ステージが無関心期、関心期、準備期と進むほど禁煙に成功しやすいことがわかっています。

(注) 上記の喫煙状況の把握を容易にするために、タバコの間診票（リーフレット1、p12参照）を用いるか、質問項目を診療で使っている問診票に追加しましょう。



# タバコ検査と禁煙の勧め

## タバコ検査の実施

タバコには、約200種類以上の有害物質が含まれています。そこで、呼気CO（一酸化炭素）濃度測定や発色試験紙法によるニコチン代謝物濃度測定「ニコチェック」を実施し、妊産婦の禁煙への動機づけをおこなっていきましょう。

呼気CO濃度は、当日の喫煙本数や吸い込み方を反映しますが、尿中ニコチン代謝物濃度は、最近2、3日の喫煙状況を反映します。



ニコチェック



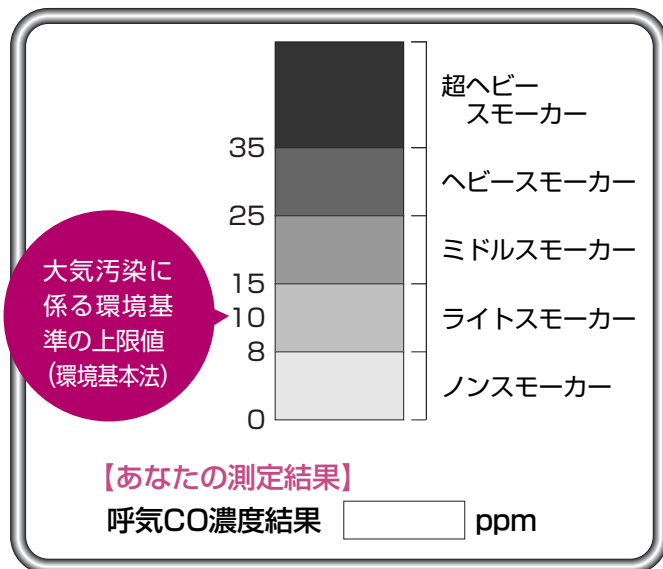
呼気CO濃度測定器

### 検査1

#### 呼気CO濃度の測定と結果説明

下図を用いて、呼気CO濃度の測定結果から喫煙者のレベルを判定し、結果を説明します。「あなたの呼気CO濃度は、（測定結果）ppmでしたが、これはスモーカーのレベルでみると（ ）スモーカーです」

さらに、非喫煙者の値や大気汚染の上限値と比較すると効果的です。

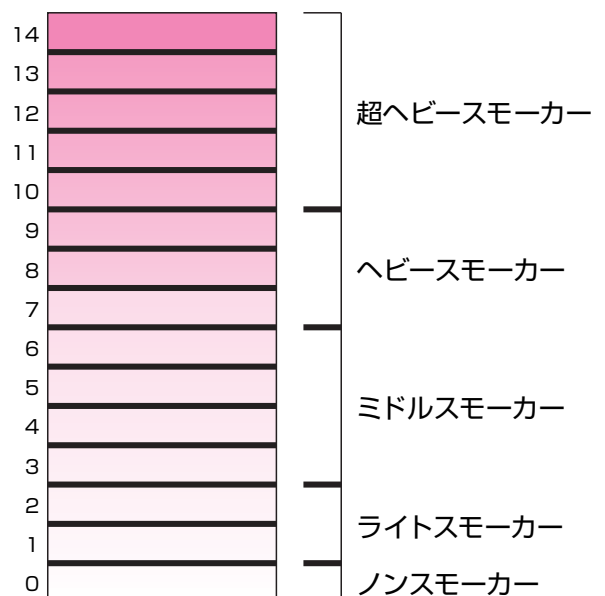


### 検査2

#### 尿中ニコチン代謝物濃度の測定と結果説明

下図を用いて、ニコチェックレベルから喫煙者のレベルを判定し、結果を説明します。

「あなたの尿中ニコチン濃度は（測定結果）レベルでしたが、これはスモーカーのレベルでみると（ ）スモーカーです」



尿中ニコチン代謝物濃度結果  レベル

【問合せ先】

- ・呼気CO濃度測定器「ニュー・マイクロ・スモーカーライザー」原田産業株式会社 (Tel:06-6244-0978)
- 「マイクロCOモニター」セティカンパニーリミテッド (Tel:03-3403-7343)
- ・尿中ニコチン代謝物測定用発色試験紙「ニコチェック」セティカンパニーリミテッド (Tel:03-3403-7343)

## 禁煙の勧め

妊産婦の禁煙に対する動機を高めるため、以下の点に留意して禁煙を勧めましょう。ここでは、あまり時間をかける必要はありません。短時間に効果的な禁煙のアドバイスをおこないましょう。



1

### 「はっきりと」禁煙するように言う

「できれば禁煙した方がよい」「禁煙は無理かもしれないから、本数を減らしなさい」といった曖昧なアドバイスは避けましょう。これらは、妊産婦に「完全に禁煙しなくても大丈夫だ」という変な安心感を与えてしまうこととなります。そこで、「はっきりと」禁煙するようにアドバイスしましょう。

#### アドバイスの例

- ◆子どもとあなた自身のために、今タバコをやめることが大切です。
- ◆本数を減らすだけではだめです。

2

### 「なぜ禁煙すべきか」を言う

妊産婦の病気や自覚症状、喫煙が胎児や子どもに与える影響などと結び付けて、相手にあったメッセージを送りましょう。例えば、胎児の発育が悪い妊婦に対しては、「タバコはおなかの中の赤ちゃんの発育を妨げます。赤ちゃんの健やかな成長のためには、タバコをやめることが重要です。」とアドバイスしましょう。

3

### 「禁煙がいかに大切か」を強調する

妊婦が禁煙すれば、低出生体重、早産、周産期死亡のリスクが低下し、出産後に禁煙しても子どもへの受動喫煙の悪影響を減らすことができます。禁煙することが子どもと妊産婦自身の健康にとって、いかに大切なことであることを伝えましょう。

#### アドバイスの例

- ◆医師としてあなたに忠告します。禁煙は子どもとあなた自身の健康のために、あなたができる最も重要なことです。

## 喫煙者を納得させるタイプ別 禁煙理由アラカルト

### 1.妊婦向け

- 低体重児が生まれやすい
- 流産や早産、死産をしやすい
- 子どもの知能が下がる
- 子どもが成人してからの暴力犯罪率が増える

### 2.未成年の子どもをもつ親向け

- 子どもの呼吸器感染（肺炎、急性気管支炎、喘息性気管支炎など）が増加する
- 子どもに対しての悪い見本になる（子どもが将来タバコを吸いやすい）
- 禁煙すれば家族の健康の改善に役立つ
- 子どもの中耳炎が増加する

### 3.若い喫煙者向け

- 今なら簡単にやめられる
- 息や服が臭くなったり、歯が黄色く汚れる
- こづかいが減る
- 運動能力（持久力）が低下する
- 喫煙が社会的に受け入れられなくなってきている
- しわが増える



### 4.無症状の一般喫煙者向け

- 種々の病気にかかりやすい
- まわりの人の迷惑になる
- 禁煙すると貯金ができる
- 禁煙すると体調がよくなる
- 肌があれやすく、しわが増える



### 5.病気の危険因子をもっている喫煙者向け

- 血圧やコレステロールが高い人：喫煙するとさらに動脈硬化が進行し、虚血性心疾患や脳梗塞などにかかりやすい。
- がんなど喫煙関連疾患の家族歴のある人：喫煙すると、同じ病気にかかる危険が高まる。

### 6.症状や病気のある喫煙者向け

- 現在みられる以下のような症状と喫煙を関連づける：咳や痰、息切れ、顔色がすぐれない、目覚めが悪い、歯をみがく時の吐き気、胃の痛み、食欲低下など
- 禁煙すれば、喫煙に関連する以下のような病気の改善や症状の安定につながる：消化性潰瘍、狭心症、心筋梗塞、肺気腫、慢性気管支炎など

出典：がん予防キャンペーン大阪実行委員会「スモークバスターズ禁煙プログラム—指導者のための禁煙指導マニュアル」、1991、一部改変

# 禁煙の意思確認



第2ステップによる働きかけの結果、妊産婦の禁煙に対する動機づけがどの程度高まったのか、禁煙の意思決定ができたのかについて確認しましょう。

## 禁煙に対する意思確認

確認の方法は、「禁煙しようと思いますか」「禁煙することについてどう思いますか」などの問いかけをするとよいでしょう。

問いかけの結果、禁煙を決意している妊産婦には、第4ステップ以降の手順で具体的に禁煙

のサポートをおこないきましょう。

一方、禁煙を決意する段階まで至っていない妊産婦には、第2ステップで実施した「禁煙の勧め」に加えて、可能であれば下記のような方法で禁煙の働きかけをおこなきましょう。

## 禁煙を決意しなかった妊産婦に対するアプローチ

まだ禁煙を決意するところまでいかなかった妊産婦には、次の機会に再度禁煙を勧めてみましょう。その際、禁煙の動機を高める5つのポイントを参考にしましょう。

とくに禁煙に対して関心がない「無関心期」の妊産婦には、タバコに対する考え方や思いを聞き出し、それについて話し合ってみるとよいでしょう。

また、禁煙に関心がある「関心期」の妊産婦には、禁煙をするにあたって負担に思っている点や自信がないと思っている点を聞き出し、その解決策を専門家としてアドバイスしましょう。

どうしても禁煙ができなくて、しかも子どもがいる場合、子どもの受動喫煙を防ぐことが大切です。「子どもの前では吸わないで、屋外で吸うようにしましょう。」とアドバイスしましょう。また空気清浄機では有害物質を十分取り除けないことも伝えましょう。

## 禁煙の動機を高める5つのポイント

- 妊産婦の状況（妊娠状態、胎児の発育状況、病状や健康への関心事、家族構成、年齢など）を考慮して、それぞれの妊産婦に合った禁煙の必要性を話しましょう。
- タバコによる子どもや妊産婦自身の健康影響について、どのように考えているのか聞き出し、最も関係のありそうな健康影響についてアドバイスしましょう。
- 子どもや妊産婦自身にとっての禁煙の効果について、妊産婦がどのように考えているのか聞き出し、妊産婦にとって最も関係のありそうな禁煙の効果についてアドバイスしましょう。
- 禁煙にあたって障害となることを聞き出し、それを解決するための方法についてともに考え助言しましょう。
- 受診の機会を利用して、これらの働きかけを繰り返しておこないきましょう。



## 喫煙ステージと禁煙の決意表明について

第2ステップによる働きかけで、妊産婦が禁煙するかどうかは、第1ステップで把握した喫煙ステージ（禁煙の関心度）と密接に関連しています。一般の喫煙者において禁煙の決意表明をする割合は、喫煙ステージが準備期の人でほぼ100%、関心期では30~40%、無関心期では5~10%が目安です。

# 禁煙実行の支援

## 手順1

### 禁煙開始日の設定

禁煙を実行するための最大の秘訣は、禁煙を始める日（禁煙開始日）を具体的に決めることであると、妊産婦に説明しましょう。

今日からでもすぐにタバコをやめたいと言う妊産婦がいるかもしれませんが、禁煙を成功させるためには、準備期間を1～2週間程度設定した方がよいと言われています。ただし、妊産婦の禁煙への気持ちが高まっている場合は、準備期間が必要かどうかを妊産婦と話し合い、本人の気持ちを尊重した上で禁煙開始日を決めましょう。

禁煙開始日を設定できた妊産婦とは、禁煙宣言書（リーフレット2）を取りかわしましょう。また周囲の人のサポートが得やすくなるように、家族・友人へのメッセージ（リーフレット3）を渡し、家族などに見せるように説明しましょう。



#### 禁煙開始日の決め方

禁煙開始日は、精神的にゆったりした時期を選ぶか、特別に意味のある日、新年や月始めなどの節目を利用して、設定するのが望ましいでしょう。

- 妊娠している時、授乳している時
- 仕事が一段落した時で、あまりストレスがなく、時間にゆとりのある時
- 夏休みや正月休みなど、禁煙開始日の前後を休みにできる時
- 宴会やつきあいなどで、お酒を飲む機会の少ない時
- 自分や家族の誕生日、結婚記念日、年始めなど、特別の意味のある日

## 手順2

### 喫煙行動の観察

禁煙の準備として、自分の喫煙行動を観察してみるようにアドバイスしましょう。これまで、あまり意識しないで吸い続けてきた喫煙習慣を注意深く観察すると、自分がどのような時間帯や状況下でタバコを吸いたくなるのかがよくわかり、禁煙後の対処法を考えるうえで役に立ちます。

さらに、タバコを意識して吸うようになるため、観察するだけでタバコの本数が減るといった効果も期待できます。

#### 喫煙行動を観察する

##### ● 喫煙行動の観察方法

手帳などを利用して、喫煙行動を以下の要領で記録し、じっくり観察してください。喫煙行動の記録は、最低1日、できれば1週間くらい続けるとよいでしょう。

例：3月4日（木）

時間	吸った時の状況や気分	時間	吸った時の状況や気分
6:30起床	家族を起こす前に2本。	18:25	夕食の支度中、友達と電話しながら1本。
7:15朝食	朝食後コーヒーを飲みながら1本。	19:30夕食	夕食後、片づけながら1本。
8:20	夫の出勤後、新聞を読みながら1本。	20:50	なかなか寝ない子どもにイライラ。やっと寝たので1本。
9:35	洗濯物を干し終わって1本。	21:45	夫の夕食につきあいながら1本。
10:50	ベビーカーを押して公園へ。手持ちぶさたなので1本。	23:15	入浴後ビールを飲みながら1本吸う。
12:30昼食		23:30就寝	
14:15	授乳後子どもが寝た。TVをみながら1本。		

\*時間の欄に、起床時間、就寝時間、食事時間についても、記入例を参考に記録しておくといでしょう。



## 手順 3

# 吸いたい気持ちをコントロールする方法

禁煙後、タバコを吸いたいという欲求はしばらく続きます。そこで、吸いたい気持ちをコントロールする方法について、禁煙の方法を紹介したリーフレット4を渡して、妊産婦にアドバイスしておきましょう。

吸いたい気持ちをコントロールするには、右記のような3種類の方法があります。これらの方法の中から、妊産婦に合った方法を選んでもらい、吸いたい気持ちに対処するようにアドバイスしましょう。

(注)

## ニコチン代替療法について

ニコチン代替療法は、ニコチンの胎児への安全性が確立していないこと、乳汁に移行することから、妊婦、授乳婦には使用しないこととされています。

もちろん母乳授乳をおこなっていない母親、母乳授乳を終了した母親についてはニコチン代替療法の適応となります。

妊婦、授乳婦以外の人で特にニコチン依存度が高い人には、ニコチン代替療法を勧めましょう。これは、禁煙後まもなく出現する離脱症状に対して、ニコチンを喫煙以外の方法で体内に補給することによって、その症状を軽減し、禁煙に導く治療法で、禁煙率を約2倍高めます。

現在、わが国ではニコチン代替療法として、医師の処方箋が必要なニコチンパッチ（ニコチネルTTS®）と処方箋なしで薬局、薬店で購入できるニコチンガム（ニコレット®）が利用可能です。

## 吸いたい気持ちをコントロールする方法

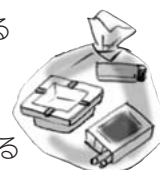
1 喫煙と結びついている生活行動パターンを変える  
(行動パターン変更法)

- 朝一番の行動順序を変える
- コーヒーやアルコールをひかえる



2 喫煙のきっかけとなる環境を改善する  
(環境改善法)

- 喫煙具をすべて処分する
- タバコが吸いたくなる場所を避ける



3 喫煙の代わりに他の行動を実行する  
(代償行動法)

- 干し昆布やガムをかむ
- 深呼吸をする



## 妊婦、授乳婦のニコチン代替療法について

妊婦、授乳婦のニコチン代替療法についてアメリカの最新の禁煙治療のガイドライン（AHRQ,2000年）では、1) 他の方法で禁煙できず、かつ2) 薬剤使用で禁煙しやすくなることによるメリットが、薬剤による副作用と喫煙を続けることによるリスクを上回るときに、薬剤使用を考慮するとしています。また使用の際にはニコチン血中濃度をモニターすること、できるだけ用量を減らして有効量の下限の用量とし、かつ持続的でなく間歇的なニコチンの補給が可能な剤形（たとえば、ニコチンパッチよりもニコチンガムが望ましい）を考慮すべきとしています。

わが国ではニコチンパッチ、ニコチンガムともに妊婦または妊娠している可能性のある女性、授乳中の女性には使用しないこととされています。もし医師の裁量として使用する際には、適応について十分に検討することと、妊産婦への十分な説明が必要です。

\*AHRQ : The Agency for Healthcare Research and Quality

# フォローアップ



## 手順1

### 禁煙できたことをほめる

禁煙開始日を設定した妊産婦に対しては、次回の受診時に必ず喫煙状況を確認しましょう。「その後、禁煙は怎么样了か」と話しかけて、妊産婦が禁煙を継続していたら、「よく、がんばっていますね」とほめてあげましょう。この

言葉は妊産婦にとって、何よりの「ごほうび」になります。

妊娠をきっかけにすでに禁煙している妊産婦に対しても、ほめることが重要です。まだ禁煙が安定していないようなら、リーフレット4を用いて、第4ステップの禁煙方法の紹介をすることもよいでしょう。

## 手順2

### 禁煙再開のきっかけに対するアドバイス

つわり、出産、育児など妊産婦には、喫煙再開のきっかけになる出来事がたくさんあります。注意すべき喫煙再開のきっかけを見つけて、その対策について考えるようにアドバイスしましょう。

特に出産や母乳授乳終了後に喫煙を再開する場合がありますので、禁煙を続けることが子どもと母親自身の健康のためにとっても大切であること

を再度はっきりと伝えましょう。また体重増加も喫煙再開のきっかけになることがあるので、禁煙すると食欲が増加すること、タバコの代わりにカロリーの少ないガムを選ぶなど、あらかじめ体重が増えすぎないようにアドバイスすることも大切です。

#### 喫煙再開のきっかけ



## 手順3

### 禁煙継続のための6つのコツ

今後も禁煙が続くように、禁煙を継続するためのコツを紹介しましょう。これらのコツの中から、自分に合った方法をいくつか選んでもらって、実行するようにアドバイスしましょう。

#### 禁煙継続のための6つのコツ



# 禁煙できなかった、喫煙を再開した妊産婦へのアドバイス

## 禁煙できなかった妊産婦へのアドバイス

禁煙できなかった妊産婦には、禁煙に踏み切れなかった理由について尋ね、どうすれば禁煙を実行しやすくなるのか話し合しましょう。また、再度禁煙しようという意欲があれば、新たに禁煙開始日を決め、禁煙のサポートをおこなしましょう。

## 喫煙を再開した妊産婦へのアドバイス

喫煙を再開したものの、禁煙前の喫煙本数まで戻っていない場合は、再度禁煙するように勧めましょう。本格的に喫煙を再開していて、本人がすぐに禁煙に戻れないと考えている場合は、禁煙の気持ちが高まるのを待ちましょう。ただし、子どもの受動喫煙をなくすために子どもの前では吸わないようにアドバイスしましょう。

喫煙を再開した妊産婦の中には、失敗したと考え、再度禁煙にチャレンジする気持ちをなくしてしまう人もいます。喫煙再開は、失敗ではなく、学習のチャンスだったと考えるようにアドバイスしましょう。

また、一度や二度のつまずきは禁煙成功へのプロセスであることも伝えましょう。

大切なことは、妊産婦もサポートをおこなうスタッフも、決して禁煙をあきらめないことです。



## おわりに

喫煙習慣の本質はニコチン依存症という病気であり、「繰り返し治療が必要な慢性疾患」と考えられています。1回のチャレンジでうまく禁煙できる人は、そう多くはありません。受診の機会を利用して、禁煙の働きかけをおこないましょう。

## タバコについての問診票

**問 1** ご家族であなた以外に喫煙者はいますか

- いる→どなたですか ( )  
 いない
- 

**問 2** タバコを吸っていますか？

- A 以前から吸わない  
 B 妊娠前に禁煙した  
 ( 年前から / カ月前から )  
 C 妊娠がわかってから禁煙した  
 ( カ月前から / 日前から )  
 D 喫煙しているが、妊娠前より本数を減らしている  
 E 妊娠前と同じように、喫煙している

以下の質問は問1でDまたはEと答えられた方のみお答えください

---

**問 3** 1日に平均して何本ぐらいのタバコを吸いますか

( ) 本

---

**問 4** 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
- 

**問 5** 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  
 関心があるが、今後6カ月以内に禁煙しようとは考えていない  
 今後6カ月以内に禁煙しようと考えているが、この1カ月以内に禁煙する考えはない  
 この1カ月以内に禁煙しようと考えている
- 

**問 6** 今までにタバコをやめたことがありますか

- ある ( 回、最長 年間 / カ月 )  ない

(本人用)

## 禁煙宣言

私は 月 日より、  
以下の理由で禁煙することを宣言します。

理由 \_\_\_\_\_

平成 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

担当医 \_\_\_\_\_

上記のものの禁煙が成功するように支援します。

支援者 \_\_\_\_\_

支援者 \_\_\_\_\_

(カルテ貼布用)

## 禁煙宣言

私は 月 日より、  
以下の理由で禁煙することを宣言します。

理由 \_\_\_\_\_

平成 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

担当医 \_\_\_\_\_

## 様のご家族、ご友人の方へ

私は彼女の主治医です。彼女は、子どもと彼女自身のために、禁煙にチャレンジしています。あなたは彼女にとって大切な人だとうかがいました。禁煙は努力のいるとても大変なことです。彼女の禁煙がうまくいくように力を貸してください。



**彼女の禁煙が続くよう応援してください。**

- ・タバコを吸う人から彼女を遠ざけてください。
- ・彼女がタバコをすごくほしがったら、気が紛れるようにお茶を飲むことや体を動かすよう勧めてください。それから彼女の禁煙が続くよう温かい言葉で、励ましてあげてください。
- ・「助けが必要な時はそばにいるよ」といってあげてください。
- ・彼女と子どもについて話をしてください。また彼女が自分と子どもを守るためにできることについて話し合ってください。彼女が何か話したいときは、ただ聞いてあげてください。
- ・禁煙を始めて何日かたったら、彼女がしていることがどんなに素晴らしいことかほめてあげてください。

**彼女や子どもを他人のタバコの煙から守ってあげてください。**

- ・もしあなたが喫煙者なら、一緒に禁煙してみませんか。どうしてもやめられないときは、彼女や子どもの前では吸わないようにしてください。
- ・タバコを吸う親戚や友人が家に来たときには、彼女や子どもの前でタバコを吸わないように頼んでください。
- ・一緒に外出するときは、他人のタバコの煙を吸わずにすむところを選んであげてください。

**あなたの暖かい協力に、深く感謝します。**

主治医 ( )

## 禁煙を始められる方へ

# おめでとうございます

あなたが禁煙を決心されたのは、非常に素晴らしいことです。

あなたは子どもとあなた自身の健康のために、素晴らしい一歩を踏み出したのです。

### もしタバコが吸いたくなったら・・・

- お茶や糖分の少ないガムなどを口にしましょう
- 深呼吸をしましょう
- 場所を変えましょう
- 散歩をしましょう
- 誰かとおしゃべりしましょう
- 少しだけ我慢してみましよう。

タバコを吸いたい気持ちはそんなに長く続きません。



### 禁煙を続けるために

- 外出先は、公園や映画館、レストランの禁煙席などタバコの煙を吸わずにいられるところをなるべく選びましょう。
- 家族や大切な人に、禁煙したという素晴らしいニュースを伝えましょう。
- 灰皿やライターを捨てましょう。
- 周りの人に、そばでタバコを吸わないように頼みましょう。他人のタバコの煙も、あなたとあなたの子どものためにとって有害です。
- 家族にあなたの禁煙を手伝ってほしいと頼みましょう。
- タバコが吸いたくなったときに、どんな風にして吸いたい気持ちを遠ざけるのか、やれそうなことを書いてみましょう。



定価 262円 (本体250円)

---

平成16年3月1日 第1刷発行

著 者 森山 和郎 大阪府茨木保健所地域保健課長

中村 正和 大阪府立健康科学センター健康生活推進部長

発 行 者 東島 俊一

発 行 所 株式会社 **法 研**

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1

販売03 (3562) 7671 / 編集03 (3562) 7674

<http://www.sociohealth.co.jp>