



宮城県結核予防会「卒煙支援の取り組み」

(健診・外来・COPD検診及び精検・特定保健指導)



宮城県結核予防会 看護科
健康教育係 保健師 佐藤宗子

結核・肺がん・COPDをなくしたい！

○「**卒煙**」を全力で応援しよう！（**2017.4月～**）

禁煙外来担当医師
禁煙外来担当看護師・保健師
企画担当事務



結核予防会オリジナルリーフレット作成（2017.8月完成）

あなたとあなたの大切な人を守るため
今こそ『卒煙』しませんか？

※結核予防会
の願いです

禁煙の日

○禁煙の効果

※毎月22日を「禁煙の日」(スワンスワン“吸わん吸わん”で禁煙を!)に制定

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに「遅すぎる」ということはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果や病気の予防が期待できるので取り組むべき課題なのです。

たばこをやめてから

2週間～3ヶ月後

心臓や血管など循環器
機能が改善する。

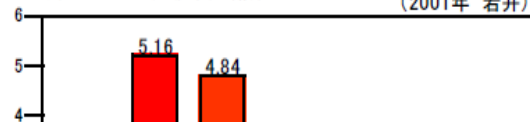
1ヶ月～9ヶ月後

咳や喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し
感染を起こしにくくなる。

1年後

肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉塞性
肺疾患(COPD)の方の場合

もともと喫煙しない場合を1とした
肺がん死亡危険度(倍) (2001年 若井)



5～9年後

2～4年後

禁煙外来を充実させたい！

- 「**卒煙**」までを患者さんと共有しよう！

禁煙外来担当医師・看護師・保健師で原案作成



* 医局勉強会の定期研修会で検討・承認



- 医療者用・患者様用（日本禁煙学会「禁煙学」を参考に・・・）
結核予防会禁煙外来「クリティカルパス」完成（2017.6月）

患者さんの
目線を取り
組みたい



[illegible]

医療者用パス

禁煙治療保険診療用パス
 () チャンピックス
 () ニコチネルTTS

患者氏名：

担当医師名：

担当看護師名：

【適応基準】ニコチン依存症管理料算定患者 【除外基準】重度の認知症、日本語の記載が不可能な者、その他、担当看護師が不適応と判断した者

		初診 (/)	2回目 (/) 禁煙開始から2週間目	3回目 (/) 2回目から約2週間目 (禁煙から4週間目)	4回目 (/) 3回目から2~4週間目 (禁煙から8週間目)
アウトカム 評価指標		(禁煙の必要性と保険診療の流れを理解する) 身体：検査をすべて終了する 精神：禁煙の必要性を言葉に出せる 社会：保険診療の流れを理解したという言動がある	(禁煙開始後の問題点を把握し対処できる) 身体：離脱症状について振り返り表出できる 精神：禁煙についての自信と自信のない部分 言語化できる。 社会：再喫煙のリスクを予測できる	(禁煙経過の振り返りができる) 身体：体重増加が3kg未満である 精神：禁煙経過から達成経験を表出できる 社会：目標 () を達成する	
治療	処方	☐ チャンピックス □1-3日0.5mg(朝1回)・4-7日1mg(朝・夕0.5mg) □8日目以降2mg(朝・夕1mg)	☐ チャンピックス □2mg(朝・夕1mg)	☐ チャンピックス □2mg(朝・夕1mg)	☐ チャンピックス □2mg(朝・夕1mg)
		☐ ニコチネルTTS □ニコチネルTTS30 □ニコレット (個/日 ・ なし)	☐ ニコチネルTTS □ニコチネルTTS30 □ニコレット (個/日 ・ なし)	☐ ニコチネルTTS □ニコチネルTTS20/□ニコチネルTTS10 □ニコレット (個/日 ・ なし)	☐ ニコチネルTTS → 処方なし □ニコレット (個/日 ・ なし)
	カウンセリング	医師	禁煙開始日設定 (年 月 日)	禁煙開始後の問題点の把握	禁煙開始後の問題点の把握
			禁煙宣言書記入	副作用・離脱症状のチェック	副作用・離脱症状のチェック
			基礎疾患からの動機づけ	称賛	禁煙薬からの離脱が可能であることを伝える
		看護師	禁煙動機の明確化	禁煙経過の聞き取り 自信の評価	禁煙経過の聞き取り
			動機の強化	禁煙の称賛 □禁煙の自信がない理由	禁煙の効果を確認
			吸いたい気持ちの対処法	再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる	□体重コントロール □ストレスについての話し合い



Copyright © 2009 by John Wiley & Sons, Inc.

● 2017年10月1日より、消費税が10%に引き上げられることとなる。

※本報社に勤務して3年以上、日本経済新聞社勤務経験のある方、応募：022-740-0404 面接：00-74417:40 月・火・水・木・金・土・日・祭日



● 本書は、**「新編 新選 新撰」**の3つに分けて、**新編**は、**新選**は、**新撰**は、

• **Highly competitive**, **highly skilled** workforce, **highly educated** workforce.

[illegible]

• **REPRESENTATIVE** (L) **CONFIDENCE** (H)
• **TECHNOLOGY** (L) **QUALITY** (H)

● 製造業は、生産現場で働く人々の安全と健康を第一に考えるべきである。



禁煙外来を受診される方へ

様

※日付と内容が
医療スタッフ用
とリンクしています

○禁煙外来によること。禁煙外来では3ヵ月間に5回の禁煙プログラムを行っています。

様が卒煙できるように応援します！

*予定日に来所できない、または予定日を過ぎてしまった場合はご連絡ください。（電話：022-719-5161 AM8:30~PM17:15 ※土・日・祝休）

宮城県結核予防会

*禁煙治療の保険診療は、以下の表のように実施されます。場合によっては内容を変更することがあります。

	初 診 /	2回目（2週間後） /	3回目（4週間後） /	4回目（8週間後） /
あなたの目標	・保険診療の流れを理解しましょう！	・禁煙開始後の問題点の把握と対処法を 考えましょう！	・禁煙の効果を実感しましょう！	
	・離脱症状を理解し、対処法を 身につけましょう！	・再喫煙のリスクについて考えましょう！	・禁煙経過を振り返り自信を深めましょう！	
	・禁煙の必要性を実感しましょう！			
	・問診票の記載	・喫煙状況の確認	・喫煙状況の確認	・喫煙状況の確認



プログラムを行っています。			
応援します！			
場合はご連絡ください。（電話：022-719-5161 AM8：30～PM17：15 ※土・日・祝休）			
宮城県結核予防会 禁煙外来スタッフ一同			
場合によっては内容を変更することがあります。			
2回目（2週間後） /	3回目（4週間後） /	4回目（6週間後） /	5回目（8週間後） /
・禁煙開始後の問題点の把握と対処法を 考えましょう！	・禁煙の効果を実感しましょう！		・禁煙継続の自信を80%以上に 保ちましょう！
・再喫煙のリスクについて考えましょう！	・禁煙経過を振り返り自信を深めましょう！		
・喫煙状況の確認	・喫煙状況の確認	・喫煙状況の確認	・喫煙状況の確認
・体重測定	・体重測定	・体重測定	・体重測定



※お客様用には
連絡先と担当名を
書いて渡します。



患者氏名：		担当医師名：	担当看護師名：	
				5回目
1) 重度の認知症、日本語の記載が不可能な者、その他、担当看護師が不適応と判断した者				
)	2回目 (/)	3回目 (/)	4回目 (/)	(/)
	禁煙開始から2週間目	2回目から約2週間目(禁煙から4週目)	3回目から2~4週間目(禁煙から8週目)	4回目から2~4週間(禁煙から12週目)
理解する)	(禁煙開始後の問題点を把握し対処できる)	(禁煙経過の振り返りができる)		(禁煙継続への自信を持つことが出来る)
	身体：離脱症状について振り返り表出できる	身体：体重増加が3kg未満である		身体：吸いたい気持ちが気にならないという言動がある
	精神：禁煙についての自信と自信のない部分	精神：禁煙経過から達成経験を表出できる		精神：禁煙継続について自信が80%以上だと言う
言動がある	言語化できる。	社会：目標 () を達成する		社会：継続サポートサービスの活用方法を知る
	社会：再喫煙のリスクを予測できる			
	☐ チャンピックス	☐ チャンピックス	☐ チャンピックス	
g(朝・夕0.5mg)				
	☐ 2mg(朝・夕1mg)	☐ 2mg(朝・夕1mg)	☐ 2mg(朝・夕1mg)	
TTS30	☐ ニコチネルTTS ☐ ニコチネルTTS30	☐ ニコチネルTTS ☐ ニコチネルTTS20/ ☐ ニコチネルTTS10	☐ ニコチネルTTS → 処方なし	☐ ニコチネルTTS → 処方なし
)	☐ ニコレット (個/日 ・ なし)	☐ ニコレット (個/日 ・ なし)	☐ ニコレット (個/日 ・ なし)	
日)	禁煙開始後の問題点の把握	禁煙開始後の問題点の把握	禁煙開始後の問題点の把握	保険診療が1年後に出来ることを伝える
	副作用・離脱症状のチェック	副作用・離脱症状のチェック	副作用・離脱症状のチェック	卒煙に対する称賛
	称賛	称賛	禁煙薬からの離脱が可能であることを伝える	卒煙証書授与
	禁煙経過の聞き取り 自信の評価	禁煙経過の聞き取り	禁煙経過の聞き取り、継続のための問題点の把握と解決策	禁煙経過の振り返り
	禁煙の称賛 ☐ 禁煙の自信がない理由	禁煙の効果を確認	禁煙の効果を確認	禁煙の称賛、自立への支援
	再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる	☐ 体重コントロール ☐ ストレスについての話し合い	☐ 体重コントロール ☐ ストレスについての話し合い	再喫煙のリスク場面の確認とその対処法
	体重コントロール	再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる	禁煙継続への自信の確立	継続サポートサービスの紹介

**※卒煙に対する称賛！
卒煙式で担当医師が
賞状を授与します**



・離脱症状の乗り越え方を振り返ります	・離脱症状の乗り越え方を振り返ります	・禁煙継続のための問題点の解決策を考えます	・卒煙について話し合います
・禁煙開始後の問題点の解決策を考えます	・禁煙継続のための問題点の解決策を考えます	・禁煙継続のための自信について話し合います	
・禁煙の自信について話し合います	・禁煙の効果を話し合います	・禁煙の効果を話し合います	
お薬の使い方を説明します	お薬の使い方を説明します	お薬の使い方を説明します	お薬の使い方を説明します
・離脱症状のもっとも強い時期は過ぎました。	・だいぶ禁煙に慣れてきた頃です。	・この頃、ふとした瞬間に出てくる	 今日で卒煙！
本当によく頑張りましたね！	*禁煙開始からここまで頑張れた自分を	「1本くらいいいんじゃない？」という	
・でも、まだまだ吸いたい気持ちはあると思います。	「すごい！」とほめてあげてください。	気持ち、1本だけが命取りです。	
*吸いたい気持ちはニコチンが消えていく	自信をもって禁煙を続けましょう！	*今までの努力を思い出して1日1日の	
証拠です。よくなるための経過です。		記録を延ばしていきましょう！	・毎日毎日何度も繰り返した行動をやめることが できたあなたは本当に素晴らしいですよ！ *自信をもって禁煙を継続させてください。

**※卒煙に対する称賛！
卒煙式で担当医師が
賞状を授与します**



卒煙証書

複十字太郎 様

あなたは禁煙外来に通院され、見事に
禁煙に成功されました。ゝ

その努力を称え、ご健康をお祝いする
とともにこの証書をお贈り致します。ゝ

「つい1本」にお気をつけて、末永く

※卒煙証書(A4サイズ)
院長と副院長の
名前入。額にいれて
授与します！



「卒煙」したい人はいっぱいいる！

*「卒煙」したい、「禁煙外来を利用して楽に卒煙したい」

→ **3ヵ月で5回、平日に仕事を休んで受診する時間が取れない**



「卒煙」を考えはじめたあなたへ作成(2018.4月)

→ **自力で卒煙を目指すためのリーフレット作成** (情報提供)

- ・ 身体の依存は72時間で抜ける
- ・ 離脱症状への対応 薬局でパッチ・ガムが買える
- ・ 自力で禁煙するための参考文献
- ・ 禁煙外来の活用
- ・ 「やればできる 禁煙の手引き」(オリジナル小冊子)の紹介



※A3サイズ両面刷です

公益財団法人 宮城県結核予防会 2018. 4月

「卒煙」を考えはじめたあなたへ



～「72時間」準備して対処すれば禁煙できるって本当？～

※各質問に答えて合計点数を出してみましょう（FTND指数）

	質 問	3点	2点	1点	0点
1	あなたは朝目覚めてから何分位で最初のたばこを吸いますか。	5分以内	6～30分	31～60分	61分以降
2	あなたは喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館等でたばこをがまんすることを難しいと感じますか。			はい	いいえ



「卒煙」を考えはじめたあなたへ

～「72時間」準備して対処すれば禁煙できるって本当？～

※各質問に答えて合計点数を出してみましょう（FTND指数）

	質問	3点	2点	1点	0点
1	あなたは朝目覚めてから何分位で最初のたばこを吸いますか。	5分以内	6～30分	31～60分	61分以上
2	あなたは喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館等でたばこを吸いすることを罰せられると感じますか。			はい	いいえ
3	あなたは1日の中でどの時間帯のたばこをやめるのに最も苦労しますか。			朝起きた時の目覚めの1本	左記以外
4	1日に何本たばこを吸いますか。	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
5	あなたは目覚めてから2～3時間以内の方がどの位の時間帯よりも頻りにたばこを吸いますか。			はい	いいえ
6	あなたは病気で一日中寝ている時でも、たばこを吸いますか。			はい	いいえ
禁煙項目数計					
点数（禁煙点数×禁煙項目数）					
合計点数					

◇あなたのタイプは？

○0～2点

・軽度のニコチン依存症です。 自分の力だけで卒煙が可能です！

○3～6点

・普通のニコチン依存症です。

前準備をしっかりとすれば 自分の力だけで卒煙が可能です！

○7点～10点

・非常に高い依存症です。自力でやめるためには適切な準備が必要です。

禁煙外来を利用することも考えましょう。

（＊時間が長い場合の情報が最後のページにあります。）

Q2 努力してみたけれど禁煙が続けられません

A 離脱症状のみならず、ニコチンが抜けた数ヶ月後であっても、継続して再喫煙の誘惑があります

・**対処法1** 禁煙外来を利用しましょう。薬剤を使って、より楽に禁煙できます。3ヶ月数回の通院でよく、県内にも多数あります。

☆禁煙外来のある医療機関 禁煙学会ホームページ 次ページ参照

・**対処法2** 「やればできる 禁煙の手引き」を提供します

☆このパンフレット「卒煙」を考えはじめたあなたへ の内容を詳細にして
なぜやめられないのか？を考えながら、禁煙を支援します



- ・なぜ禁煙はむずかしいのか？ どうすれば簡単にできるのか？
- ・決意をあらたにして自分の喫煙パターンを知り引き金とその
- ・喫煙の禁断症状をのりきるために運動やストレス対処法を実
- ・誘惑とたたかい、「1本だけ」に負けないようさまざまな対処
- ・それでも訪れる再喫煙の危機に対処し不屈のたたかいを継続す

※自分で出来なかった方に禁煙外来をご案内しています

※ご希望の方には認知行動療法に動機づけ面接法(MI)を加味した手引きを配布の案内をしています。

☆「やればできる 禁煙の手引き」は禁煙外来と併用すればさらに効果的です。また、主治医のクリニックにも併用する可能性があります。



2018/04/10 版

**※ご希望の方には認知行動療法
に動機づけ面接法を加味した
手引きを配布しています**

やればできる

禁煙の手引き

心の中の3つの鎖を解放してタバコから自由になろう

- | | |
|---|---|
| ☆あなたに知って欲しい「たばこを簡単に卒業する方法
～なぜ禁煙はむずかしいのか？ どうすれば簡単にできるのか？～ | 1 |
| ☆禁煙の手引き(その1)
～決意をあらたにして自分の喫煙パターンを知り、引き金とその対処法を考える～ | 5 |

やめたい人のお役立ち情報

○参考書

- ・認知行動療法 禁煙ワークブック 原田隆之 著 金剛出版

このリーフレットを作成する際に参考にしています

- ・頑張らずに“スッパリ”やめられる禁煙（サンマーク出版）
- ・禁煙セラピー（KKロングセラーズ）
- ・タバコは全身病【完全版】（少年新聞社）＊全国学校図書館協議会選定図書

※QRコードをつけて厚労省等の
禁煙支援にアクセス出来るよう
に工夫しています！

○信頼できるインターネットの情報

厚生労働省 最新たばこ情報

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html> スマホ用→

日本禁煙学会 ホームページ <http://www.jstc.or.jp/>

宮城県の禁煙外来 スマホ用→





*** まずは72時間(3日間)チャレンジからはじめましょう！**

☆このリーフレットはあなたの卒煙の参考になりましたか？

禁煙に成功された方は、是非ご一報下さい。表彰状をお送りします。

ご感想もお寄せください。sotsuen72h@jata-miyagi.org スマホ用メルアド→
前ページで紹介した 「やればできる 禁煙の手引き」 をご希望の方もこの
メルアドあるいは、下記にご連絡下さい

宮城県結核予防会 〒989-3203 宮城県仙
TEL: 022-7



**※QRコードをつけてホームページ
でも感想を募集しご希望の方には「やればできる…」を無料で
差し上げる案内を記載しています**



アンケートにぜひご協力下さい

禁煙をはじめの方は、禁煙 3 ヶ月経過をめやすをお願いします

・あなたの過去の喫煙状況 1 日 _____ 本 約 _____ 年間

・これを読んで禁煙してみましたか (した しない)

・禁煙は何日くらいですか _____ 日間 (継続中 挫折した)

・このリーフレットは役に立ちましたか

(とても, まあまあ, 少し, だめ)

・このリーフレットや禁煙についてご意見をください

・より詳細なパンフレットを希望しますか (はい いいえ)

よろしかったら禁煙に関する資料やアンケートのためにあなたの

連絡先を以下にご記入下さい。他の目的には使いません

ご氏名

ご住所

※アンケートはがき(郵送料
後納、切手代不要)をつけて
います。

COPD検診・肺の精検

- 宮城県結核予防会のCOPD検診（H30.8月～）
 - ・対象：市町村の肺がん検診で喀痰細胞診となる喫煙指数**600以上（本数×年数）**の人
→希望者にCOPDの問診票を配布
 - ・内容：肺がんCT健診＋スパイロメトリー
→結核予防会で精検を実施し「**日本呼吸器学会によるCOPDガイドライン2018**」に推奨された検査（肺機能検査、可逆性検査等）を実施し診断する
- オリジナルリーフレット＋「**卒煙**」を考えはじめたあなたへ



※リーフレットで
卒煙を支援！



～ COPD 問 診 票 ～

COPD検診を希望される方は、下記の間診を記載し喀痰細胞診と一緒に問診票を提出して下さい。
記載がない場合は無効となりますので、ご了承下さい。

喀痰細胞診番号

この欄は検診事務で記載します。

※配布用の問診票では具体的な症状を聞いています

I. 以下の **0** から **4** までの**1つだけを選んで**、番号に○を付けて下さい

- 0. 激しい運動をした時だけ息切れがある
- 1. 平坦な道を早足で歩く、あるいはゆるやかな上り坂を歩く時に息切れがある
- 2. 息切れがあるので、同年代の人よりも平坦な道を歩くのが遅い、あるいは平坦な道を自分のペースで歩いている時、息切れのために立ち止まることもある
- 3. 平坦な道を約100m、あるいは数分歩くと息切れのために立ち止まる
- 4. 息切れがひどく家から出られない、あるいは洗濯の重さをかぶる時に息切れがある



結核予防会マスコット
「シールぼうや」



COPD検診精密検査「前」問診票

氏名			生年月日	
住所				Tel

記載日	
-----	--

1. これまでどのような病気にかかりましたか

- | | | | | |
|-------|---|----|--------|-------------|
| 1) 病名 | : | 歳頃 | 現在薬の使用 | (あり ・ なし) |
| 2) 病名 | : | 歳頃 | 現在薬の使用 | (あり ・ なし) |
| 3) 病名 | : | 歳頃 | 現在薬の使用 | (あり ・ なし) |
| 4) 病名 | : | 歳頃 | 現在薬の使用 | (あり ・ なし) |

※・服用薬がある場合は、必ずお薬手帳をご持参して下さい。

2. 現在の症状について、下の表に記入して下さい。

mMRC問診票

グレード 分類	あてはまるものにチェックして下さい (1つだけ)	
0	激しい運動をした時だけ息切れがある。	☐
1	平坦な道を早足で歩く、あるいは緩やかな上り坂を歩く時に息切れがある。	☐
	息切れがあるので、同年代の人よりも平坦な道を歩くのが遅い、あるいは平坦な道を自分	☐

210 x 297 mm

3. タバコ歴を記入して下さい。

◆ 現 在 : ☐ 吸わない ☐ 吸っている

◆ タバコ : ☐ 通常タバコ ☐ 電子タバコ

【タバコを吸っていた時期を記入して下さい】

① 1日 本 歳から 歳まで

② 1日 本 歳から 歳まで

※検査「前」の問診票ではより詳しく聞いています





様

団体名：

受診日：

X線番号：

喀痰細胞診番号：

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の問診票による検診結果のお知らせ

★ たばこを現在も吸われている場合には、是非禁煙をおすすめします。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

タバコ病とも呼ばれ、タバコの煙など有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症性疾患です。喫煙者に多い病気ですが、受動喫煙者（タバコの煙を間接的に吸い込む人）もCOPDの危険にさらされています。

喫煙習慣を背景に、中高年に発症する生活習慣病で、肺がんの高リスク因子となり、肺炎の基礎疾患として重要です。COPDによる死亡者数は年々増加しており、2010年には16000人を超えました。喫煙社会で生活してきた世代が高齢化するためますます増えることが予想されています。しかし、その認知度の低さのため、未診断患者が極めて多いことが問題となっています。



COPDになるとどうなる？

COPDになると、坂道や階段の昇り降りでは息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続いたりします。重症化すると自宅での酸素吸入が必要となり、呼吸不全になって死に至ることもあります。また、肺だけでなく全身に影響をもたらす、全身性炎症、心・血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすい事が知られています。

COPDは緩やかに進行し放置すると肺の機能は元には戻りません

しかし

適切な治療を受ければ症状は改善し今よりも快適な毎日を過ごす事ができます

そのため

早期発見・早期治療が重要なのです！

【お問合せ先】公益財団法人 宮城県結核予防会 健診事業課病部検診係 022-719-5164

※結果票では具体的にわかりやすい表現でCOPDはたばこ病であることを説明し卒煙を勧めています



※このリーフレットを使って
すぐに禁煙に取り組めるよ
うにアドバイスしています！

公益財団法人 宮城県結核予防会 2018. 4月

「卒煙」を考えはじめたあなたへ



～「72時間」準備して対処すれば禁煙できるって本当？～

※各質問に答えて合計点数を出してみましょう（FTND指数）

	質 問	3点	2点	1点	0点
1	あなたは朝目覚めてから何分位で最初のたばこを吸いますか。	5分以内	6～30分	31～60分	61分以降
2	あなたは喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館等でたばこをがまんすることを難しいと感じますか。			はい	いいえ

特定保健指導でもしっかり「卒煙」を応援す

る！

※喫煙者を厚労省の「禁煙支援マニュアル(第2版)ガイドライン」を参考 to 下記の3つに分類してその人の状況に合わせた支援を心がけています！

- 1 禁煙に関心がない(無関心期)→カルテの表紙の喫煙歴のところに①と記入
- 2 今後1ヵ月以内ではないが禁煙を考えている(関心期)→②と記入
- 3 今後1ヵ月以内に禁煙を考えている(準備期)→③と記入

※それぞれのステージに合わせたリーフレットを配布。

※半年後の評価時に
禁煙に対するステージ
の変化も評価します！





**海外タバコパッケージは
写真入りの警告表示で
タバコの害を訴えています。**

アメリカ

ブラジル

ヨーロッパ

EU

FOTC(タバコ規制条約)は、喫煙で引き起こされる健康被害を減らし、病った、あるいは病気を発症するような習慣を断絶することを義務付けています。

禁煙支援科 結核予防会 日本禁煙学会・JPNCT 2018 禁煙支援科

※喫煙者には「卒煙」の声掛けを
保健師も管理栄養士も意識し
ています！



結核予防会マスコット
「シールぼうや」

※特定保健指導時に行う禁煙支援
(短時間支援: 1～3分)トークスクリプト
〈アセスメント〉「海外たばこのパッケージ」等使用
○トークスクリプト(会話例)

A (保健師・管理栄養士) B (支援対象者〇〇さん)

A: おたばこをお吸いになるようですが、こちらが
外国のたばこのパッケージです。日本のたばこ
は身体に害があると言葉で書いてありますが、
外国のたばこは誰にでもわかりやすく、写真
になっているんですよ。ご存知でしたか。

たばこが身体によくないことはご存知だと思います
が、今後たばこを卒業しようと思いますか。

健康保険で禁煙治療が受けられます！

2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。
「薬に」「確実に」「あまりお金をかけず」に禁煙するためにも医療機関を受診し



①無関心期には さいげなく情報提供

調べる

受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合がありますので、予め電話で確認しておきましょう。



医療機関の検索サイト

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

(日本禁煙学会ホームページ)

検索キーワード「日本禁煙学会禁煙外来」

スタート

禁煙治療を受診する(受診回数は5回)



- ・健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。
- ・スケジュールを下記に示します。



- ・禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。

受診条件の確認

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう!!

- 条件① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件② ニコチン依存症の診断テスト(下表)の結果が5点以上である
- 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件④ 35歳以上の者については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

例) 1日平均喫煙本数20本×30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算

ニコチン依存症の診断テスト

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7. たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8. たばこのために自分に精神的問題 [※] が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		

※) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

あなたとあなたの大切な人を守るため 今こそ『卒煙』しませんか？



○禁煙の効果

※毎月22日を「禁煙の日」(スワンス)

②関心期には
動機付けの強化

に制定

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに「遅すぎる」ということはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果や病気の予防が期待できるので取り組むべき課題なのです。

たばこをやめてから

2週間～3ヶ月後

心臓や血管など循環器
機能が改善する。

1ヶ月～9ヶ月後

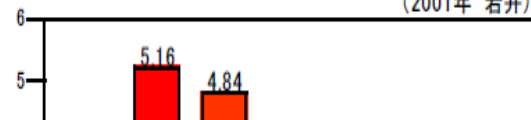
咳や喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し
感染を起こしにくくなる。

1年後

肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉塞性
肺疾患(COPD)の方の場合

もともと喫煙しない場合を1とした
肺がん死亡危険度(倍)

(2001年 若井)



5～9年後

2～4年後

③準備期には
即実行出来るため
の情報提供！

公益財団法人 宮城県結核予防会 2018. 4月



「卒煙」を考えはじめたあなたへ

～「72時間」準備して対処すれば禁煙できるって本当？～

※各質問に答えて合計点数を出してみましょう（FTND指数）

	質 問	3点	2点	1点	0点
1	あなたは朝目覚めてから何分位で最初のたばこを吸いますか。	5分以内	6～30分	31～60分	61分以降
2	あなたは喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館等でたばこをがまんすることを難しいと感じますか。			はい	いいえ



あなたが健康だとみんな嬉しい！

～美味しい空気と美味しいごはんをあなたと一緒に感じたい～
あなたの健康は家族の財産、社会の財産です

*** 年に1回の健康診断と結核・肺がん検診を受けましょう！**

宮城県結核予防会
看護科 健康教育係

