

家庭内喫煙と喘息救急受診

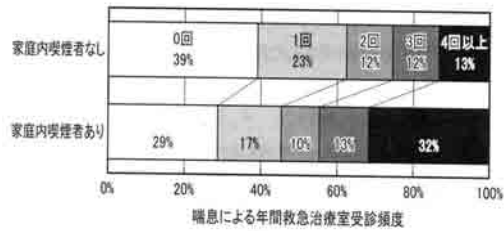
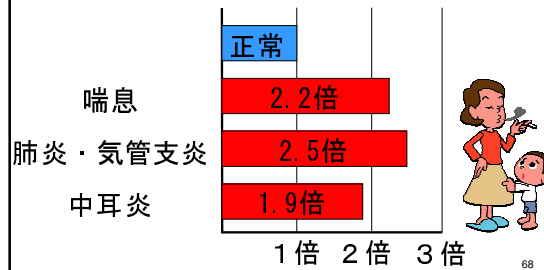


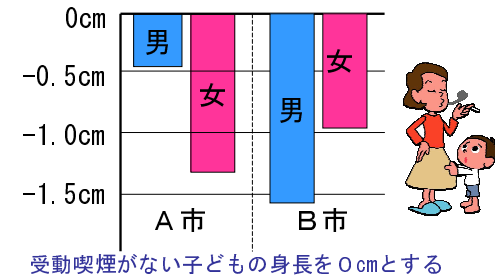
図13-11 家庭内喫煙者の有無と喘息患児の救急治療室受診回数

67

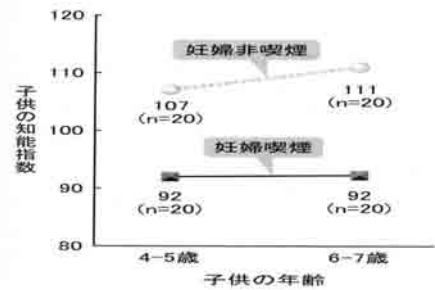
親がタバコを吸うと子どもにも影響が出ます



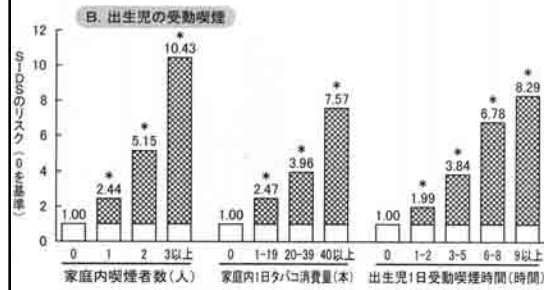
親がタバコを吸うと子どもにも影響が出ます



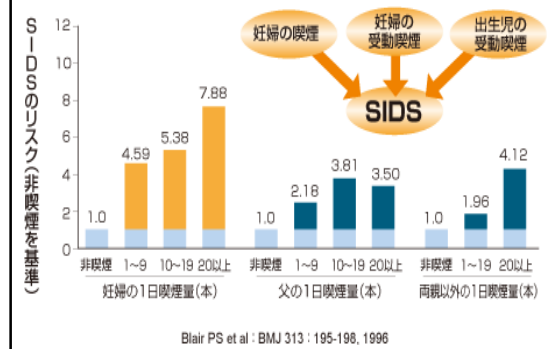
妊娠時喫煙と子供の知能指数

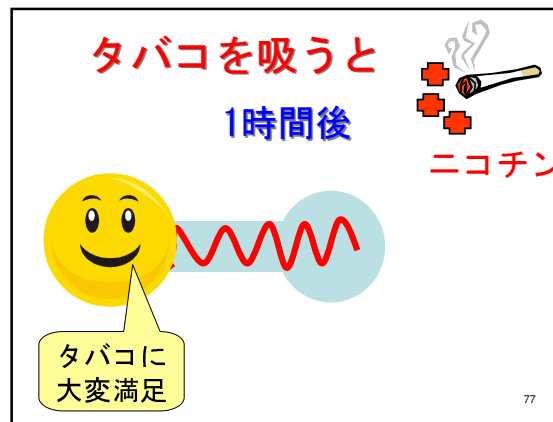
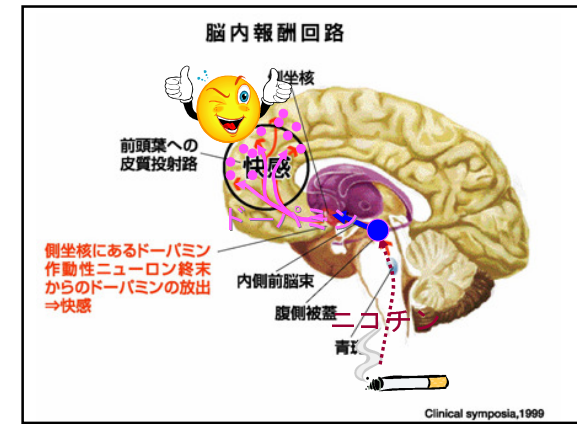
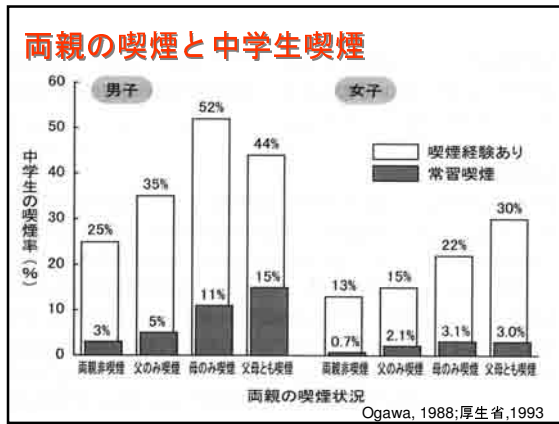


家庭内喫煙と乳児突然死症候群(SIDS)



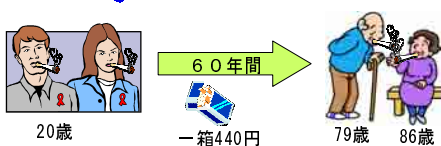
妊婦の喫煙と受動喫煙





一生の間、喫煙するために必要な資金は？

1. 300万円
2. 500万円
3. 800万円
4. 1,000万円



20歳

一箱440円

79歳

86歳

79

一生の喫煙資金

$$440円 \times 365日 \times 60年 =$$

964万円

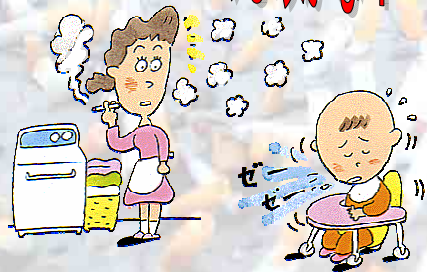


80

パパ、ママ、タバコやめて！

81

タバコ、やめてみようかな？



おしまい



83

付録

84

妊娠中の禁煙補助剤について

 <p>ニコチンガム</p>	 <p>ニコチンパッチ</p>	 <p>ニコチンを含まない飲み薬</p>
		
 <p>薬局のみ</p>	 <p>病院&薬局</p>	 <p>病院のみ ⁸⁵</p>

ニコチンガム

1. 次の人は使用しないこと

- (1) 非喫煙者[タバコを吸ったことのない人及び現在タバコを吸っていない人](はきけ、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。)
- (2) すでに他のニコチン製剤を使用している人
- (3) **妊婦又は妊娠していると思われる人**
- (4) 重い心臓病を有する人
 - 1) 3か月以内に心筋梗塞の発作を起こした人
 - 2) 重い狭心症と医師に診断された人
 - 3) 重い不整脈と医師に診断された人
- (5) 急性期脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)と医師に診断された人
- (6) うつ病と医師に診断された人
- (7) 本剤の成分による過敏症状(発疹・発赤かゆみ、浮腫等)を起こしたことがある人
- (8) あごの関節に障害がある人

2. 授乳期間中の人は本剤を使用しないこと(本剤を使用する場合は授乳をしないこと)(母乳中に移行し、乳児の脈が速まることが考えられる。)

86

ニコチネルTTS

妊婦、産婦、授乳婦等への使用

1. 妊婦又は妊娠している可能性のある婦人には使用しないこと。[ニコチンでは、動物実験で、マウスにおいて、催奇形作用(四肢の骨格異常)、胎児死亡増加、胎児体重減少、ラットにおいて、胎児死亡増加、胚の発育遅延、着床遅延、分娩開始遅延、出生児発育遅延、出生児の行動異常等が報告されている。]

2. 授乳中の婦人には使用しないこと。[ヒト母乳中へ移行することが報告されている。]

小児小児等への投与 記載なし

87

チャンピックス

妊産婦等妊婦、産婦、授乳婦等への投与

1. 妊婦: 妊婦又は妊娠している可能性のある婦人には、治療上の有益性が危険性を上回ると判断される場合にのみ投与すること。[妊娠中の投与に関する安全性は確立していない。バレニクリン15mg/kg/日をラットの妊娠～授乳期間中に経口投与したところ、出生児に体重及び受胎能の低下と聴覚性驚愕反応の亢進が認められた。また、妊娠ウサギにバレニクリン30mg/kg/日を経口投与したところ、胎児の体重低下が認められた。]

2. 授乳婦: 授乳中の婦人には、本剤投与中は授乳を避けさせること。[ヒト母乳中への本剤の移行は不明であるが、動物実験(ラット)で乳汁中に移行することが報告されている。]

小児小児等への投与

小児等に対する安全性は確立していない。

88

8. タバコをやめにくくする2種類の依存



90

14. 禁煙継続の6つのコツ

- 1 タバコの害について自分なりのイメージをもつ
- 2 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
- 3 禁煙してよかったことを考える
- 4 ラクな気持ちで禁煙を続ける
- 5 禁煙できたことに自信をもつ
- 6 まわりの人に禁煙をすすめる

吸いたい気持ちのコントロール法

<p>喫煙と結びついている生活行動パターンを変える方法 (行動パターン変更法)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 朝一番の行動順序をかえる ● コーヒーやアルコールをひかえる 	<p>喫煙のきっかけとなる環境を改善する方法 (環境改善法)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙具を全て処分する ● タバコが吸いてくまる場所をさける(お酒の席) 	<p>喫煙の代わりに他の行動を実行する方法 (代償行動法)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水やお茶を飲む ● 干昆布やガムをかむ ● 深呼吸する
---	---	---

禁煙維持のための6つコツ

- 1 タバコの害について自分なりのイメージを持つ
- 2 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
- 3 禁煙して良かったことを考える
- 4 気楽な気持ちで禁煙を続ける
- 5 禁煙できたことに自信を持つ
- 6 周りの人に禁煙をすすめる

12. 離脱症状と対処法

よくみられる離脱症状とその対処法

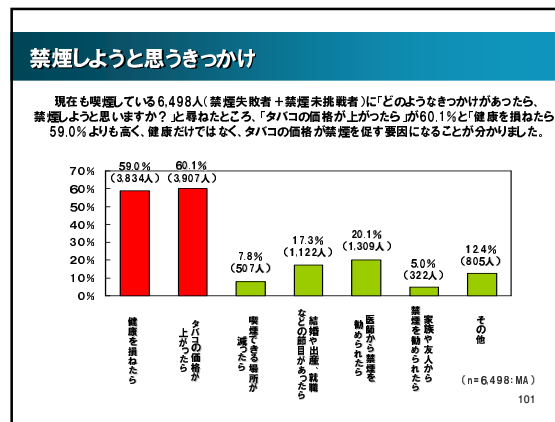
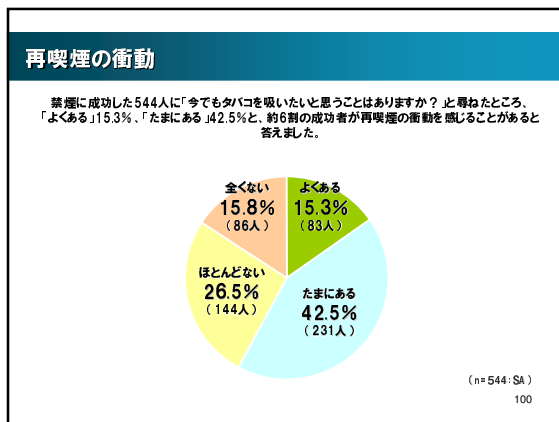
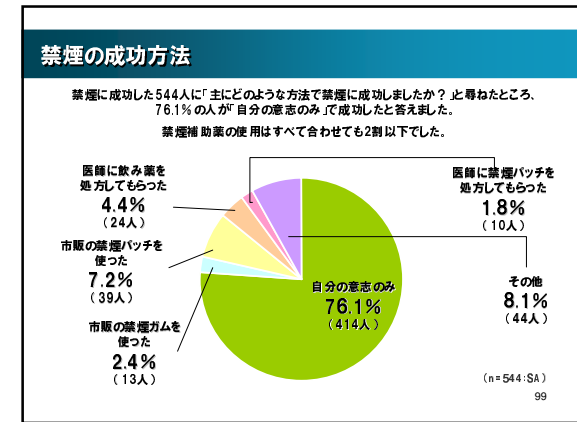
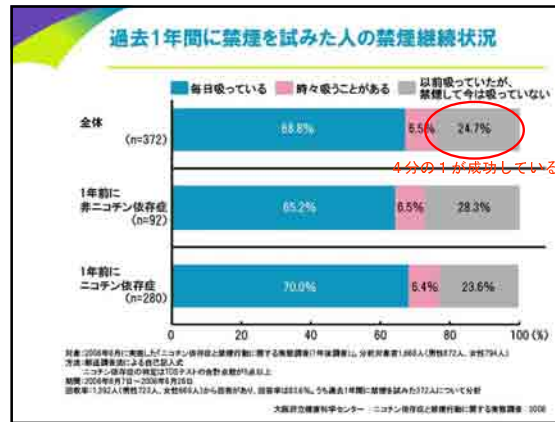
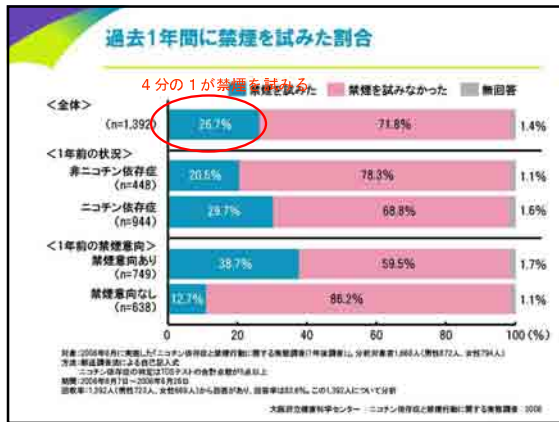
症状	1 タバコが吸いたい	2 イライラ、落ち着かない	3 頭痛	4 体が重い、疲い
対処法	水を飲む、深呼吸、軽い歩行や軽い運動	深呼吸、リラクゼーション法、禁煙後1週間ほどは仕事を休む	足を高くして、おむねに添える	睡眠を十分に取る、軽い運動

禁煙の動機を強化するための「5つのR」①

関連性 (Relevance)	患者個人の特性(自身の病状、健康への不安、家庭での子どもへの影響、社会的立場、過去の禁煙経験や失敗の原因など)と関連づけた情報の提供を行いながら助めます。禁煙の意欲を起こさせる情報が、患者個人の特性と関連する場合は、その影響力が大きいものになる。
リスク (Risks)	患者が喫煙の健康影響についてどのように考えているかを尋ね、その中から、その患者に最も関係のありそうな健康影響に焦点を当てて情報を提供する。低タールや低ニコチンまたはその他のタバコ(かぎタバコ、パイプタバコなど)を使用した場合でも、様々なリスクを排除することは不可能であることを強調する。 具体的には、喫煙による急性リスク(息切れ、喘息の悪化、妊娠への悪影響など)、慢性リスク(心疾患、脳卒中、肺がん等の悪性腫瘍、慢性閉塞性肺疾患など)及び環境リスク(受動喫煙による家族のリスクなど)を念頭に置く。
報酬 (Rewards)	禁煙の効果について患者自身がどのように考えているかを尋ねるとともに、その患者に最も関係のありそうな禁煙の効果についての情報を提供する。具体的な効果の例としては、健康(感)の回復、味覚や嗅覚の回復、経費の節約、自分自身を良く思える、部屋・車・衣類のタバコ臭や口臭の消失、禁煙を思い悩むことからの解放、子どもへの良い見本となる、運動能力や体力の回復、肌のしわや老化現象の緩和などがある。

禁煙の動機を強化するための「5つのR」②

障害 (Roadblocks)	患者の禁煙を妨げる要因(障害)となっているものは何かを尋ね、それを解決するための方法(問題解決型スキルトレーニング、ニコチン代替療法などの薬物治療)について助言する。典型的な障害としては、禁煙症状、失敗への恐怖、体重増加、不十分な支援体制、うつ状態、喫煙の楽しみなどである。
反復 (Relapse)	禁煙の動機付けを強化するための働きかけは、患者の来院ごとに繰り返して行うことが重要。過去に禁煙の失敗を経験した患者には、反復の挑戦で禁煙に成功した患者が多いことを伝える。



再喫煙防止のための基本的な指導内容

◎再喫煙を防止するための支援は、禁煙開始直後から患者の受診ごとに行うべきである。

禁煙したことのメリットに気づかせ、禁煙できていることを賞賛し、禁煙の継続を強く勧める。禁煙後の患者に対して、禁煙を続ける上での問題を把握し、それを解決に導くための自由回答式の質問を行い(例:禁煙してよかったことは何ですか?)、これについて積極的に話し合う。具体的な話し合いのトピックを下記に示す。

- 禁煙により得られる効果
- すでに禁煙において達成したこと(禁煙が続いた日数、禁断症状の軽減など)
- 禁煙を続けていく上での問題点(体重増加、気分の落ち込み、ストレス、飲酒の機会、家族内の喫煙者など)

U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service - Treating Tobacco Use and Dependence - 2008年11月版