

2. 妊婦への禁煙支援方法

妊娠中の禁煙支援

禁煙治療は従来、保険診療対象外であり、全額自己負担でした。しかし、平成18年4月1日より一定の条件(P21)を満たす人については、保険診療の対象となっています。

しかしながら、妊婦に対する禁煙補助薬の使用については、以下のように定められています。

【ニコチンパッチ・ニコチンガム】

「妊娠中のニコチンパッチやニコチンガムといったニコチン製剤を使用することは禁止」

【飲み薬(バレニクリン)】

「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」(※)



原則として妊娠中は薬を使えない

・代替治療法

家族をはじめ、周囲の人の応援も禁煙を継続するには有効です。
奈良県インターネット禁煙マラソン(P14-15)をうまく利用しましょう。

・認知行動療法による治療(P16-17参照)

※妊娠中は原則薬剤を使用しないとされていますが、禁煙の失敗を繰り返す場合は飲み薬(バレニクリン)の使用を考慮する場合があります。

妊産婦の禁煙支援の流れ

【妊婦の問診における喫煙状況の取り扱いについて】

日本産科婦人科学会の産婦人科診療ガイドライン(産科編)においても、2011年度改訂版から妊婦の喫煙に関して記載がなされています。

1. 妊娠初期に、喫煙の有無について問診をする。(B)
2. 喫煙妊婦には、禁煙を指導する。(B)
3. 喫煙および受動喫煙の影響について問われた場合には、「ヒトの健康、妊娠予後、胎児の成長、小児の成長・健康などにさまざまな悪影響を及ぼす」と答える(B)
4. パートナーが喫煙していた場合、禁煙を指導する(C)
5. 受動喫煙しないように指導する(C)

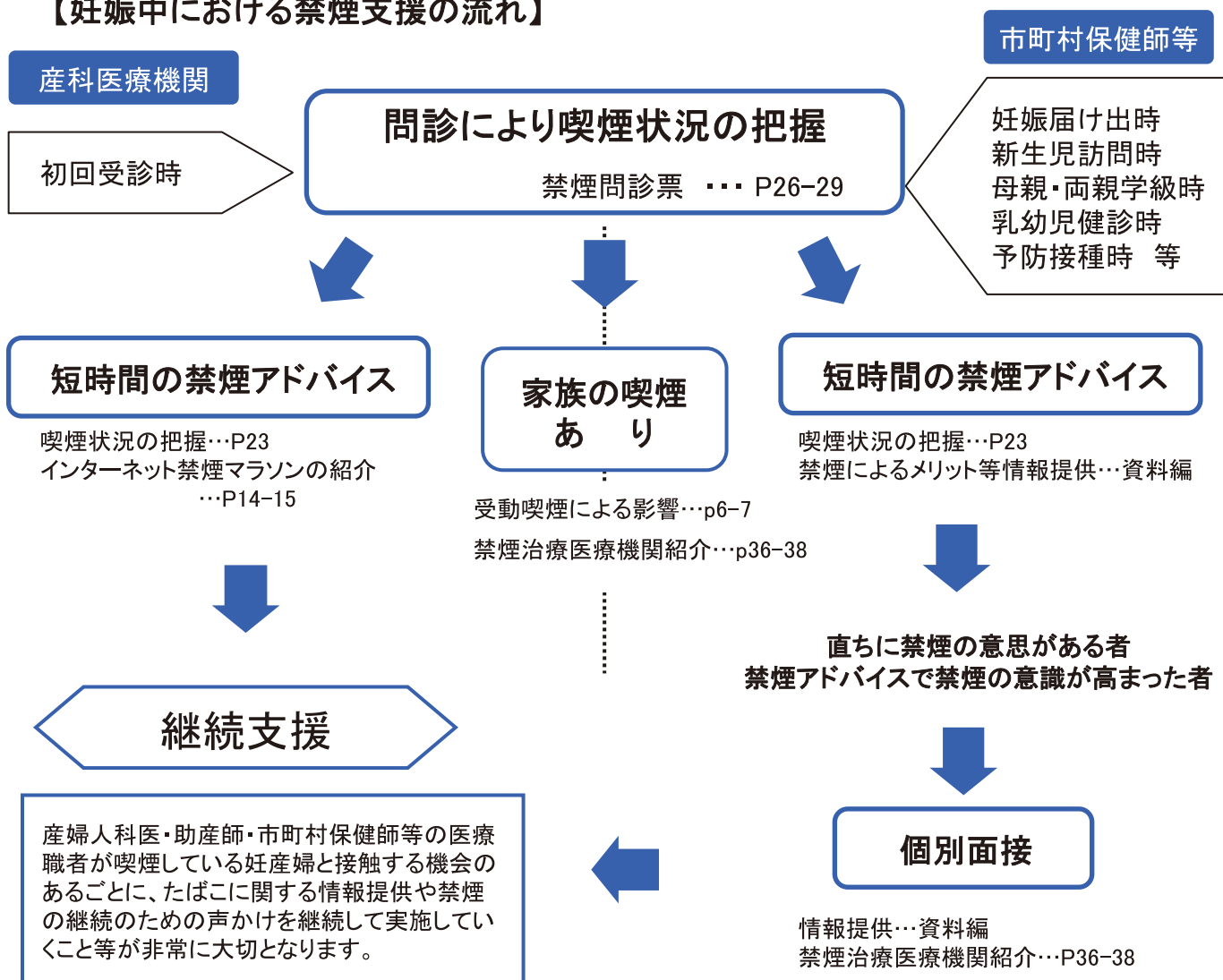
※各項目の最後の()内にエビデンスに基づく推奨レベルを記載。

A: (実施すること等が) 強く勧められる

B: (実施すること等が) 勧められる

C: (実施すること等が) 考慮される(参考にするべき)

【妊娠中における禁煙支援の流れ】



禁煙マラソン・妊産婦コースについて

禁煙マラソン(奈良女子大学 高橋裕子 先生 主宰)のサポートが奈良県民向けに無料提供されます。登録受付など、詳細は次のとおりです。

☆ 禁煙サポートの内容について

- ・メールでの禁煙支援
登録してから12週間（84日間）、禁煙に関する情報が詰まったメールが毎日とどきます。
- ・掲示板
禁煙に関する相談などを書き込むことができます。即座に、禁煙の先輩たちが親身になって答えてくれます。またこれらのメッセージを読むだけでも、とてもやる気が出たり、参考になります。

☆ 禁煙マラソン妊産婦コースについて

- ・妊産婦、子育て世代の女性のみ対象です
（もうすぐ、妊娠・出産を迎えようとする人を含む）
- ・禁煙マラソン妊産婦コースの参加料も無料です。



☆ 禁煙マラソン妊産婦コース参加の流れ

- ・右のQRコード、または、禁煙マラソン事務局HP

(http://www.webstudio.jp/kinen_marathon/nara/admit/form_php/admit_form.php)から登録申請。

- ・登録申請後、案内メールが届きます。
- ・届いた登録案内メールに従い、登録手続きをしてください。
- ・登録完了の翌日から支援が開始します。



※登録がうまくいかない場合には、奈良県版禁煙マラソン妊産婦コースを希望すること、氏名、住所、登録して欲しいアドレスを記載の上、info@kinen-marathon.jp宛てお知らせください。

☆ 登録時の注意点

- ・参加希望者に下記ドメインの携帯電話の受信規制をしないようにして下さい
(kinen-marathon.jp / jcom.home.ne.jp / km-keitai.jp / kinen.peak.ne.jp)
- ・Macintoshや一部の携帯機種で本システムを利用出来ない場合がありますのでご了承ください。
- ・問い合わせはサポートメールへ返信せず、必ず掲示板に書き込んでください。

“禁煙マラソン妊産婦コース” ってどんなもの???

禁煙を始めたけれど…「どうしても吸いたい！」という気持ちになってしまった時。“禁煙マラソン”に「たばこ吸いたいです。」と書き込むと、同じように禁煙に挑戦している仲間や、禁煙した先輩から、応援や叱咤激励のメールが届きます！

“禁煙マラソン妊産婦コース”には仲間がいっぱいます！実際に参加している方の声を紹介します！

せっかく禁煙したのに、昨日から急にまた吸いたくなってしまって、部屋の中でうろうろしています。ず～～～と、「生んだら吸える」って思ってた。だめだとわかっているけど、もうどうしたらいいのかわかりません。退院して、家に帰ったら真っ先に吸ってしまいそうです。



私も同じでした。あかちゃん連れで家に戻ってきて、あかちゃんを寝かすなり、台所の棚の上に隠していたたばこの箱をうんと背伸びしてとって(おなか痛かったのに)あかちゃんに「ごめんね」と言いながら一服。
でも、そのあと物凄い自己嫌悪でした。今でもそのことを思い出すと涙が出ます。幸い子どもは無事に成長しているみたいだけど、私みたいな思いをしてほしくない。だから絶対吸っちゃダメ。暖かいミルクを飲んで、寝てしまってください。(すぐにまた、あかちゃんに起こされるでしょうけど(笑))

こんばんは！初めまして！
私も2人目の妊娠をきっかけに、
今日で200日目…！
今では、周りで吸っていても、大丈夫…と言うか
煙い…(-.-)y°°°
1人目の時は、止められずに苦労しましたが、流産した事もあり、子供の為、自分の為に頑張ります…p(^-^)q
出産予定まであと1か月…産後も、つまずかないようにがんばります！！
お互いに、子供の為に頑張って、健康な体になりましょう！(^-^)v
そして、長生きしましょうね…(#^.^#)
がんばろっ！

私も妊娠して何度も禁煙に失敗して、ワラをもすがる思いでこのサイトに登録しました。登録してからは一度も挫折することなく、3月初めに無事に出産しました。心配してた通り小さめだったけど、今のところは異常なくスクスク育ってくれています。もう二度と喫煙者にはなりたくないです！！一緒に頑張りましょ～！

認知療法の活用

妊娠中の喫煙者の心理として、「禁煙へのあこがれと不安」が混在しています。気分や経験や行動によって、思考や信念を決定しているということを重要視し、たばこに対する思い込みや現実とのギャップを認識することで、ものの見方や考え方を変えていく方法です。禁煙をする前に禁煙することでおこる症状を認識しておくことも有効です。

- ・禁煙は大変で苦しい
- ・苦しみがずっと続く

禁煙後の事を知らないことが原因の1つとして考えられます。禁煙直後はしんどいと思うことがありますが、日にちが経てば少しずつ楽になり、1年も経てば何も我慢していない毎日となっています。

- ・どうせまた吸ってしまうのに禁煙しても無駄

繰り返し練習すれば、何事もうまくなるものです。禁煙も例外ではありません。禁煙に失敗しても、練習と思うように伝えましょう。また、禁煙を支援する側にまわることも、禁煙を継続する手段の1つです。

- ・体重が増えると困る

禁煙をしたからといって、体重が増え続けるわけではありません。行動療法(P17)も知り、カロリー摂取量を増やさないような工夫をしながらの禁煙を勧めましょう。

【禁煙することで起こる症状】

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 元気がでない | <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きがない | <input type="checkbox"/> 便秘になる |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> 口内炎や口の中に潰瘍ができる |
| <input type="checkbox"/> 食欲が増す | <input type="checkbox"/> たばこが吸いたくてたまらない |

出典: Manual of Smoking Cessation, Blackwell Publishing, 2006

【禁煙に成功した先輩】

認知療法において、上記に挙げたような知識不足を補ったりや認識の修正を説得力をもって実施するには、実際に禁煙を行い、成功した先輩方によるアドバイスが効果的です。インターネット禁煙マラソン(P14-15)は、認知療法を活用した禁煙支援を実施するにも有効なツールといえます。

行動療法の活用

妊婦の禁煙では、禁煙補助剤が使用できないため、生活環境を整え喫煙しにくい条件をつくったり、喫煙の代替行動や禁煙の禁断症状をごまかす行動をとったりする行動療法が禁煙を成功させる上で非常に重要となってきます。

【禁煙支援ツールの利用】

禁煙を実施していくうえで、禁煙宣言(P30)を書くことや禁煙カレンダー(P31)に記入して記録を残すなど各種ツールを使うことも禁煙の成功率を高めるといわれています。本ガイドブックの資料編にコピーをとって利用できるツールも掲載していますので活用しましょう。

【環境整備】

禁煙を始めるまえに、家庭や職場の人間関係や物理的な環境を整備することも大切です。

- ・禁煙することを周囲の人に言う
- ・たばこ、ライター、灰皿等を処分する
- ・たばこの煙を吸ってしまう環境を避ける 等

【代替行動】

たばこを吸いたくなかった時には、代替行動をとって喫煙しないようにアドバイスをします。代替行動には、以下の様なものが挙げられます。

- ・暖かい飲み物(特にミルク系・柑橘系等)や冷たい水を飲む
- ・刺激のある食べ物(ジンジャー・梅等)を食べる
- ・ガム(シュガーレス等)を噛む
- ・歯磨きをする
- ・深呼吸をする
- ・場所をかえる
- ・音楽等の趣味に没頭する
- ・散歩する
- ・誰かと話をする
- ・野菜を食べる
- ・マスクをする 等

【環境整備】や【代替行動】についてまとめた、妊婦に直接お渡しできる資料(P32)もガイドブックに掲載していますので、ご活用ください。

出産後の継続した支援

【出産後は再喫煙に注意！】

「生まれてすぐ」、「授乳をやめてすぐ」は喫煙の再開が多い時期です！

妊娠中に禁煙していた妊婦が出産後に喫煙を再開する割合は半数以上にのぼるとの報告 (Center for disease control and prevention 2002)(Yasuda ,et al. 2013)もされています。

以下のような影響があることから、継続した禁煙の必要性を十分に伝え、診察や健診の機会や禁煙マラソンなどを活用し、こまめに再喫煙の防止を意識してもらいましょう！

- ・母親のたばこの受動喫煙による赤ちゃんへの影響
- ・お腹から出て離れたとはいえ、母親と過ごす時間が非常に長いこと
- ・ニコチンを含有した母乳を赤ちゃんが飲んでいいる可能性があること
- ・目の前で吸っていなくても、お母さんの吐く息や服や髪についた煙が赤ちゃんに悪影響を与えること

【禁煙できなかつた。再喫煙してしまった人へも支援を】

出産後も、受動喫煙による子どもへの悪影響を減少させるため、禁煙できなかつた人や再喫煙してしまった人へも禁煙支援を行いましょ。う。

「なぜ禁煙に踏み切れなかつたのか」「なぜ再喫煙してしまったのか」を考え直すところから始めます。医療機関や保健師が相談支援を行うことで、本人の気づいていない問題点を明らかにしたり、禁煙に役立つ知識の提供や利用出来ていなかつた禁煙支援を試す機会を設けることにつながります。

◆ 出産後も禁煙マラソン妊産婦コースを

禁煙マラソンの妊産婦コース(P14-15)については、出産後も利用することができます。診察や健診だけでは時間が不十分なときにも、支援の機会を増やすことができます。赤ちゃんのためにも、あきらめずに禁煙支援をしていきましょう。

◆ 出産した後は禁煙補助薬の使用

「禁煙はしんどいものだと思っている」「禁煙しはじめてみたが、苦しくて再喫煙してしまった」といった人でも、出産した後は禁煙補助薬を利用することができます。(授乳中は専門の医師に相談のうえ使用)禁煙治療のできる医療機関(P36-38)を紹介し、禁煙治療につなげることも大切です。