

3. 妊婦周囲への禁煙支援方法

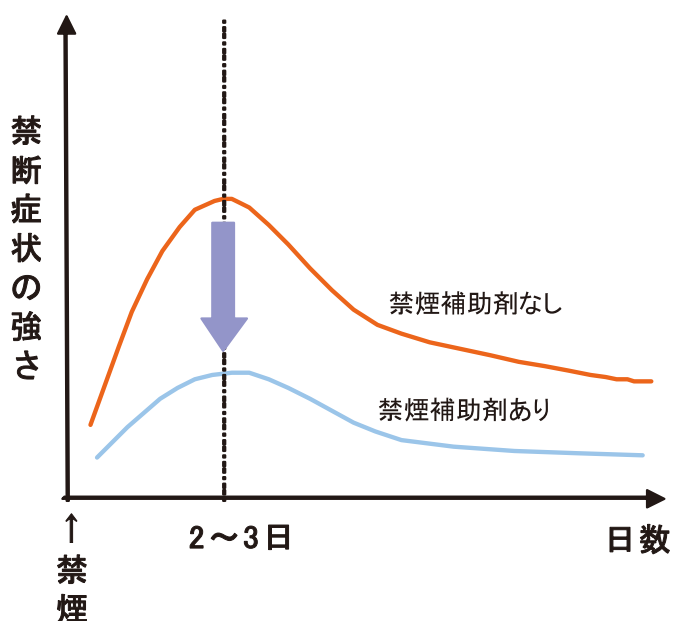
禁煙補助薬の有効性

妊娠中の禁煙治療については、「ニコチン製剤の使用の禁止」、「バレニクリンは、有益性が危険性を上回る場合にのみ使用」となっていますが、出産した後の妊婦や妊婦の夫、同居している家族等の喫煙者への禁煙支援をする場合には、禁煙補助剤を利用した禁煙治療を受けることが推奨されています。

【禁煙補助剤を用いるメリット】

①容易に！

禁煙補助剤を利用することにより、禁煙に伴うニコチン依存症からの離脱症状を軽減しながら禁煙することができるため、比較的楽に禁煙することができます。



②確実に！

禁煙補助剤を利用して禁煙に取り組んだ場合、利用しなかった場合と比較して、禁煙成功率が2～3倍程度まで高くなることが分かっています。また、禁煙補助剤に加えて、カウンセリング等を受ける事で、成功率を高めることができるとされています。

③安く！

ニコチンパッチ(貼り薬)

で対応した場合 **12,820円**

バレニクリン(飲み薬)

で対応した場合 **19,050円**

VS

たばこ代

(1箱400円、1日1箱、12週間分)

33,600円

(注1)健康保険の自己負担額は3割として計算

(注2)ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用として算出。

禁煙治療の流れ

【禁煙治療を受けるには】

保険適応での禁煙治療を受けるためには、ニコチン依存症管理料届出医療機関に受診する必要があります。禁煙する意思のある方は、奈良県下のH25年7月時点における、ニコチン依存症管理料届出医療機関のリスト(P36-38)から近隣の医療機関を選び、電話にて日程を相談のうえ受診するようにしてください。

【禁煙治療が保険適用となる条件】(※)

1. 直ちに禁煙しようと考えていること
2. ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS) ……5点以上
3. ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数) ……200以上
4. 禁煙治療を受けることを文書により同意していること

※H26.4月より保険適用となる条件が変更になる可能性があります。

【禁煙治療の流れ】

禁煙開始	①ニコチン依存度の確認、②呼気中一酸化炭素濃度の測定、③「禁煙開始日」を決定し禁煙宣言書にサイン、④禁煙経験を確認しアドバイスを実施、⑤禁煙補助薬を使用する場合には薬剤の選択を実施します。
2週間後	初回と同様、呼気中一酸化炭素濃度を計測し、禁煙アドバイスをします。禁煙を始めて、不安な事や気になる症状等の相談を受けます。
4週間後	初回と同様、呼気中一酸化炭素濃度を計測し、禁煙アドバイスをします。禁煙による効果(p24)を一緒に確認します。
8週間後	初回と同様、呼気中一酸化炭素濃度を計測し、禁煙アドバイスをします。禁煙に慣れてくる時期です。継続するためのポイントを確認します。
12週間後	初回と同様、呼気中一酸化炭素濃度を計測し、禁煙アドバイスをします。禁煙を実践したことに自信を持ってもらいましょう。今後不安なことも聞いておきます。

※禁煙補助薬である、「貼り薬(ニコチンパッチ)」は薬局で購入することもできますが、「飲み薬(バレニクリン)」については、医療機関のみでの処方となります。

また、薬局で購入できるニコチンパッチについてもサイズの小さなもののみとなっていますので、薬局で購入し禁煙失敗を繰り返す場合には医療機関受診を検討しましょう。

禁煙補助薬について

①ニコチンパッチ(ニコチネルパッチ・シガノンCQ)

ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れ症状を緩和します。
薬局で買うことができますが、禁煙外来の保険診療も可能です。

【使い方】1日1枚、肩・腕・胸に貼って使います。
寝る前にはがして翌朝、新たに貼ります。

【副作用】
かぶれ・かゆみが出た時は、医師・薬剤師にご相談ください。



第1類医薬品

- かぶれ..... 個人差があります。汗をかきやすい夏場は多発しがち。
貼る場所を毎日変える、はがすときは、周囲をしっかりと押さえ、
皮膚への影響を少なくする、腕の外側など、かぶれにくい場所を
選んで貼るなど工夫してください。
市販のかゆみ止めやステロイド外用薬を使用することもあります。
- 不眠や悪夢..... 寝る前に薬を忘れずにはがしましょう。
それでも出現するなら、はがす時間を早めましょう。
- 気分不良..... 副作用ではなく、薬がしっかり効いてきた証拠。薬のサイズを
小さくできる時期です。セロハンテープなどを使って接着面積
を減らしましょう。
- 貼っていても吸いたい..... ニコチンパッチの上から指や手で軽くマッサージする、
気を紛らわすなどの工夫をします。

②ニコチンガム(ニコレット・ニコチネルガムタイプ)

30~40分かけて、ニコチン入りのガムをかむことで、ニコチン切れや、
口寂しさを紛らわします。薬局で買うことができます。



第1類医薬品

③内服薬(チャンピックス 一般名:バレニクリン)

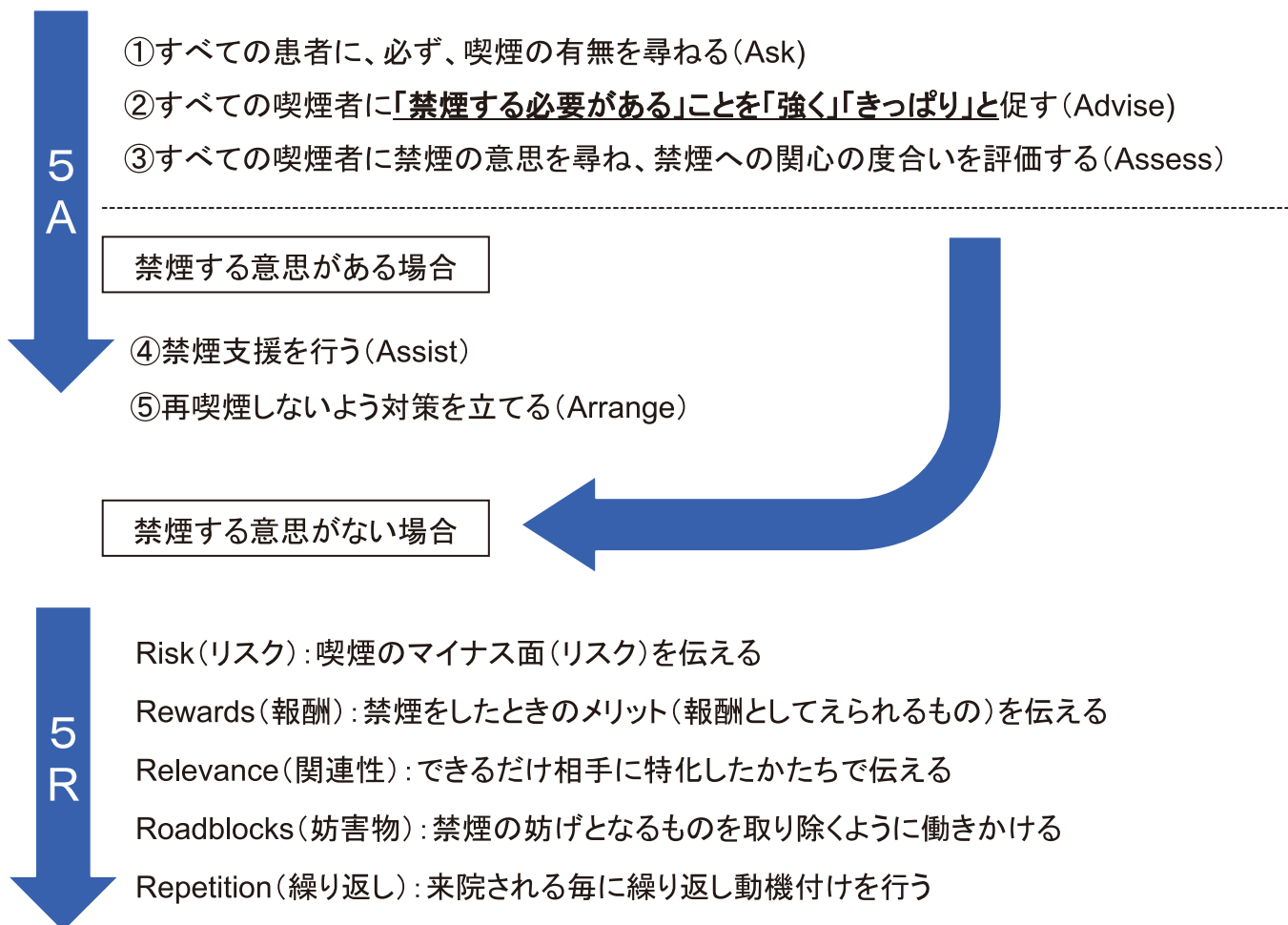
内服の禁煙補助薬です。医師への受診が必要です。
禁煙外来で処方され、保険診療で治療を受けることもできます。



【副作用】吐き気、頭痛、下痢、悪夢などがでる場合があります。まずは、かかりつ
けの医師・薬剤師にご相談ください。眠気、めまいなどの症状があらわれ
る場合もあり、自動車の運転など危険を伴う作業をする際は服用は禁忌です。

禁煙支援の声かけの基本

2000年に制定された米国の禁煙ガイドラインでは、医療現場での禁煙する意思のある人への声かけの手順を5A、禁煙に同意しない喫煙者に対する禁煙動機を高める働きかけを5Rとまとめています。



しかし、禁煙する意思のない人に5Rの内容の話を一いきなりしても、反発されることがあります。そのため、以下のような話し方(4A+A)をすると良いとされています。

