

— 国立がん研究センター（禁煙クイットライン）電話相談窓口業務 フローシート — IMAGE

（大変お待たせ致しました）禁煙クイットライン）でございます

相談内容の確認

今日はタバコに関するご相談よろしいでしょうか？

タバコに関する事、以外の場合でもご用件を伺って下さ

禁煙中、禁煙を開始する方に対して、賞賛の気持ちを伝え、禁煙に失敗した方に対しても、前向きに励まして下さい。

禁煙方法に関する

全般

禁煙方法の紹介

自力、市販薬、外来

「自力」→「市販薬」→「外来」の優先順位でご案内

自力

市販薬

外来

禁煙の際の注意点等をご案内

禁煙方法をご案内

病院を教えてください

住所から最寄の

離脱症状に関する事

主な離脱症状

離脱症状の抑え方

離脱症状についてご案内  
ご本人の不安な点を確認

※ご本人が禁煙検討中か禁煙中であるか確認

たばこの害に関する事

主なタバコの害

タバコの害についてご案内

※ご本人が禁煙検討中か禁煙中であるか確認

禁煙補助剤に関する事

禁煙補助剤の種類

医療用医薬品

OTC医薬品

※ご本人が禁煙検討中か禁煙中であるか確認

種類、効果、違い等についてご案内

ニコチンパッチはかぶれると聞いたので心配です。

精神疾患がありますが、禁煙補助薬は使えますか？

他にご相談はございますでしょうか。

有り

相談内容の確認に戻る

無し

終話

参考までにお伺いしたのですが、禁煙クイットラインの電話番号はどちらでご存知になりましたか。

禁煙中の方

禁煙というすばらしい挑戦を応援しております。

禁煙を検討されている方

まずは気楽な気持ちで挑戦してみてください。私達も応援いたします。

禁煙を検討していない方・その他

禁煙に限らず、タバコに関する事なら何でもご相談下さい。

期間中にお時間がございましたら、又、ご連絡下さい。  
お電話を頂き、ありがとうございました。

## 禁煙方法に関する事

禁煙するにはどういった方法がありますか？

禁煙の方法には大きく分けて、自力で行う方法と市販薬を使う方法、禁煙外来を利用する方法がございます。いずれの方法でも、重要な事は期日を決めて一気に禁煙を実行する事です。そのときに、タバコを吸うのきっかけとなる「環境」を改善することや、タバコを吸いやすい行動を把握する事が重要です。

なぜ、一気に喫煙を実行する事が重要か？/本数を減らすしていく事は効果がないですか？

タバコの本数を減らして、徐々に禁煙する事は一番苦しい禁煙方法です。健康上のメリットも期待できないだけでなく、ニコチンに依存した状態が続き、苦しい期間が長引いてしまいます。「一気に」禁煙を開始する事が一番楽な方法です。

★場合により使用★  
軽いタバコは害が少ないと思われていますが、そんな事はありません。軽いと感じれば深く吸う為、一酸化炭素が増え、動脈硬化を進めます。

喫煙のきっかけとなる「環境」を改善するにはどうしたら良いですか？

タバコやライターなどは処分し、タバコを買わない、もらわないようにします。タバコ煙の多いパチンコ店や居酒屋などは、避けるのが無難です。タバコと結びつく生活パターンを変えて、吸いやすい環境を作らないようにして下さい

自力での禁煙方法

吸いたくなってきた時の対策(タバコを吸う代わりに行動)を考えておく事が重要です。ある程度の禁断症状を前もって覚悟しておき、代わりに行動で気持ちを紛らわしましょう。禁断症状はずっと続く訳ではありません。最も辛いのは、3〜7日間です。ここを乗り切れば、グッと楽になります。

吸いたくなってきた時は(「たった1本」と甘くみず)に3分間だけ気分を変えて下さい。吸いたい気持ちは、長く続きません。

【タバコを吸う代わりに行動】

- ・深呼吸
- ・歯磨き (口の中をキレイにすると、吸いたい気持ちが収まります)
- ・水や氷、カロリーゼロの炭酸飲料などを口にする (冷たいものは刺激となり、気持ちを紛らわしてくれます)
- ・スポーツ (禁断症状を軽くし、禁煙後の体重増加を予防します。禁煙後はその効果を実感できます)
- ・糖分の少ないガムや、干し昆布などを噛む (糖分の多いものは太りやすくなります)
- ・音楽を聴く
- ・心が和むような情景を思い浮かべる

【主な禁断症状】

- ・とてもタバコが吸いたい
- ・気分が落ち込む
- ・不安を感じる
- ・イライラや欲求不満、怒りのいずれかを感じる
- ・集中できない
- ・落ち着かない
- ・食欲が増す
- ・寝つきが悪い

市販薬を使う方法

禁煙外来を利用する方法

禁煙方法でやってはいけない事がありますか？  
いくつかあります。

軽いタバコに変える事は害が少ないと思われていますが、そんなことはありません。軽いと感じれば深く吸う為、一酸化炭素が増え、動脈硬化を進めます。  
吸う本数を減らして、徐々に減らして、徐々に禁煙する事は、一番苦しい方法です。禁煙を考えたなら、一気に始める事をお勧め致します。  
又、電子タバコやパイポではくわえる癖はとれず、この癖から喫煙に戻ってしまう方が多いようです。

・電子タバコ、パイポは禁煙補助療法とはならないとされています。

## 離脱症状に関する事

離脱症状にはどういったものがありますか？

主な離脱症状には、喫煙欲求(タバコが吸いたい)、イライラ、抑うつ(気分が落ち込む)、落ち着きのなさ、集中困難(集中できない)、などがありますが、多くは禁煙後4週間以内に収まることが多いです。食欲亢進(食欲が増す)や便秘など2ヶ月以上続くものもあります。禁煙補助剤はこのような離脱症状を抑えて禁煙しやすくするのです。

### 【主な離脱症状】

・とてもタバコが吸いたい ・気分が落ち込む ・不安を感じる ・イライラや欲求不満、怒りのいずれかを感じる ・集中できない ・落ち着かない ・食欲が増す ・寝つきが悪い

離脱症状を抑えるにはどうしたら良いですか？

禁煙してからイライラして落ち着かないのですが…。

タバコが吸いたくなったら、「代わりの行動」を行うようにして下さい。深呼吸や水やお茶を飲んだり、運動や歯磨きなども効果的です。数分間経てば、吸いたい気持ちはだんだん楽になってくるはずですが、吸わずに3~7日間が経てばひどいイライラはなくなっていきます。

又、吸いたい気分がわく行動や場所を避ける事も大切です。

もし、タバコを吸わない状態を継続した事によって体に良い変化が起きていれば、その変化を実感し、楽しんでください。

**-禁煙開始から1ヶ月程経てば、せきやタンがなくなっていき呼吸が楽になったり、ご飯がおいしく感じたり良い変化を実感できると言われています。**

ニコチンパッチ(製品名:「ニコチネル」「ニコレット」「シガノン」)を使わないと離脱症状が出るような気がして心配です。？

一定の禁断症状(離脱症状)は3~7日がヤマだと覚悟して下さい。それを超えれば、生活パターンや環境の変化、代わりの行動で禁煙できます。それでもうまくいかなければ、ニコチン製剤を使ったり、禁煙外来を受診して下さい。**禁断症状でお悩みでしたら、再度お電話下さい。**

### 【代わりの行動】

- ・深呼吸
- ・歯磨き(口の中をキレイにすると、吸いたい気持ちが収まります)
- ・水や氷、カロリーゼロの炭酸飲料などを口にする(冷たいものは刺激となり、気持ちを紛らわせてくれます)
- ・スポーツ(禁断症状を軽くし、禁煙後の体重増加を予防します。禁煙後はその効果を実感できます)
- ・糖分の少ないガムや、干し昆布などを噛む(糖分の多いものは太りやすくなります)
- ・音楽を聴く
- ・心が和むような情景を思い浮かべる