

禁煙治療スタート

さあ今日が禁煙治療の初日です。何をするのでしょうか？少し様子をのぞいてみましょう。

① 問診票の記載

問診票は⑤のカウンセリングの時に参考にするので、ぜひ正直に書いてください。

何度か禁煙に失敗経験があるAさん、やる気は100%あるけど、自信がないことを書きました。習慣のように喫煙しているのでそこを変えるのが大変そうだったのです。

② 血圧・体重測定

禁煙が体重の増加や血圧の変動を引き起こすことがあるので、毎回測定します。

Aさん、すでに体重が気になっているようです。

③ 医師の診察

内容は主に禁煙治療に関する説明です。まずはあなたの禁煙開始日を決めます。あなたの仕事・飲み会の予定などスケジュールを確認して**確実に禁煙できる日をあなたが決めるのです!!** 初回は看護師も同席し、禁煙成功という同じゴールに向けてチームとしてサポートします。不安、疑問なんでも気軽に質問ください。Aさんは、禁煙開始日を1週間後と決めたので今日から内服開始になりました。あれっと思ったあなたはとても鋭いです。そうです、内服を開始してから1週間後から完全に禁煙を開始します。「今日からすぐに禁煙しなさい!!」と言われると思っていたAさん、ちょっとホッとしました。

④ 呼気一酸化炭素濃度測定（詳細は下記 URL を参照してください）

毎回測定し、喫煙状況を調べます。今朝も喫煙してきたAさん、ミドルスモーカーレベルの数値が出ました。

これは大気汚染のひどい地域に住んでいるのと同じと言われ、今度こそ禁煙を成功させる決意を固めました。

⑤ 看護師によるカウンセリング

①の問診票をもとに看護師と話しをする時間です。診察で聞けなかったこと、不安、困っていること等なんでもご相談ください。ここで、いかに自分の気持ちを話せるかが今後の禁煙治療成功のカギです。

Aさん、お酒の席で吸ってしまい挫折の繰り返しだったこと、最近体重増加が気になっており、禁煙したらもっと体重が増えてしまうのではないかと心配していることを話しました。吸いたくなかったときの対策をお金かける方法とかけない方法を確認し、「体重のことも気になるんですね。このまま禁煙治療を続けると栄養相談がありますので大丈夫ですよ。まずは禁煙を頑張りましょう!! Aさんが体重を気にしておられることは先生にも伝えておきますね。」とアドバイスを受け15分ほどのカウンセリングは終了です。

受付で処方箋をもらって、初禁煙外来診察は終了です。はじめは確認事項や説明が多いので所要時間は少し長めの30分ほどになります。（尚、各施設で内容・順番は多少異なります）

1週間後に禁煙開始したAさん、禁断症状や困ったことが起こったようです。どうなっていくのでしょうか？
次回はAさんが禁断症状や禁煙中に困ったことにどう対処していったのか、お楽しみに…

★禁煙治療の詳細は厚生労働省の提供するe-ヘルスネットをご覧ください。

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06>