

禁煙シリーズ③禁断症状との戦い

禁煙治療開始2週間目から2か月目、いよいよ中盤です。この時期は禁断症状が出ることもありつらく厳しい時期になります。禁煙なんかするんじゃないかった、そんな思いになることもあるでしょう。今回は特にAさんがどうやって禁断症状と戦ったのか？紹介しながら時間の経過とともにお話します。

2回目診察…初回診察から2週間後 禁断症状のピークです。

禁煙開始後2～3日目はとてもタバコが吸いたい気持ちがピークです。Aさんも禁煙治療薬を内服し始めてからタバコがおいしいとは感じなくなりましたが、手持無沙汰の時、お酒を飲む時といったこれまで習慣で喫煙していたシチュエーションがつかなくなったようです。それには、ガムを噛む、氷や水を飲んで乗り越えました。とはいっても、外で喫煙している人が気持ちよさそうだなあと感じ、カバンの中にいつもライターとタバコが入っていました。Aさんにとってはその方が安心だったようです。

それにプラスして、禁煙の効果がまだ実感できずストレスが溜まり皮膚炎が悪化しました。でも、ここで禁煙を諦めるのではなく、皮膚科で処方されたお薬を使うことにしました。

禁煙治療薬の副作用で吐き気が少しありましたが、許容範囲内という状態でした。

3回目診察…初回診察から1か月後 禁煙の効果があらわれる頃です。

喫煙したい気持ちは、なんとなく口さみしい程度まで下がりました。ご飯がおいしく感じる、健康の不安がなくなった、家族が喜んでくれた、そんな効果も実感し始めています。

しかし、その一方で禁煙治療薬の副作用が強く出始め吐き気・眠気に悩まされるようになり、自己判断で内服量を減らしていました。医師からは、「薬はあくまで補助剤です。目的は禁煙達成であり、薬を飲むことではないので禁煙できそうであれば内服中止でもいいですよ」と言われました。Aさん自身は、まだ少し自信がないので副作用の様子をみながら少なめの量で服用を続けていくことにしました。

4回目診察…初回診察から2ヶ月後

吸いたい気持ちは全くなく、禁断症状もありませんでした。更に、効果の実感が大きくなり歯がきれいになりました。禁煙治療薬の内服は完全に中止していましたが、禁煙は続けられていたので今回は処方されませんでした。

最後に残った問題は、体重管理でした。禁煙に踏み出せない原因の一つに禁煙後の体重増加を上げる方もおられます。禁煙するとAさんのように食欲が増えて食べ過ぎになりやすく平均でも2～3Kg増えるのです。禁煙外来での体重管理の様子は最終回でまとめてお話します。

このように、禁煙外来では困っていることなど禁煙に伴ういろんなことを何でも話せる場なのです。私たちは、あなたの禁煙サポーターです。どうぞ、遠慮なくお話下さい。

さあ、次回はいよいよ禁煙治療プログラム最後の診察日です。結局、Aさんは禁煙成功したのでしょうか？

お楽しみに