



禁煙治療クイックガイド

インフォームドコンセントに活用できる図表を
初回診察の流れに沿ってまとめました。

チャンピックスを使った禁煙治療

- ① 呼気一酸化炭素濃度
- ② ニコチンの作用
- ③ チャンピックスの2つの効果
- ④ チャンピックスの服用方法
- ⑤ 服用前の注意
- ⑥ 主な副作用
- ⑦ タバコを吸いたくなったら
- ⑧ 体重が増えたら
- ⑨ 次回受診日(禁煙治療のスケジュール)

参考 禁煙成功のためには、最後まで受診することが大切

患者さんの禁煙に対する意欲を高めるために、
ご活用ください。

禁煙の効果

- ① 禁煙で得られる健康面のメリット
- ② 禁煙で得られる金銭面のメリット
- ③ 実感できる禁煙の効果

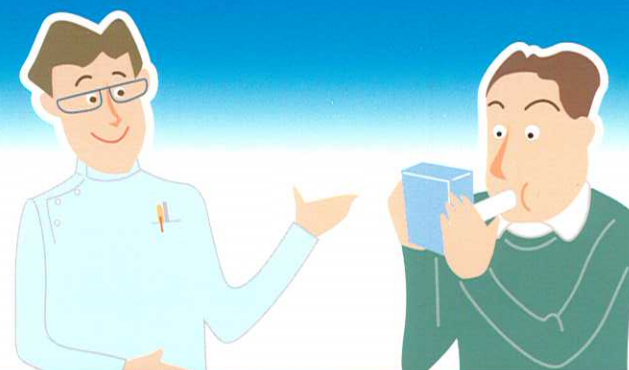
タバコの害

- ① タバコの煙に含まれる有害物質
- ② 喫煙によりリスクが高まる病気
- ③ 受動喫煙の影響

監修

愛知県がんセンター研究所 疫学・予防部 部長 田中 英夫先生

呼気一酸化炭素濃度



呼気一酸化炭素濃度(ppm)

喫煙レベル

0~7

タバコを吸わない人

8~14

ライトスモーカー

15~24

ミドルスモーカー

25~34

ヘビースモーカー

35以上

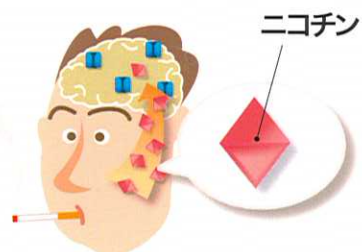
超ヘビースモーカー

注)実際には喫煙者と非喫煙者のカットオフ値には幅があり、ライトスモーカーでも最後に吸ってから数時間以上経過していると8ppm未満になることがあります。

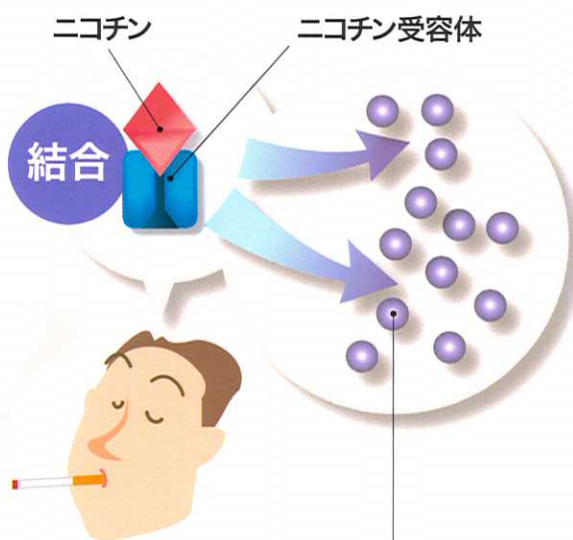
ニコチンの作用



脳には、ニコチンが結合する
“ニコチン受容体”があります。



タバコを吸うと、煙に含まれる
ニコチンがすぐに脳に達します。



快感を生む物質(ドパミン)がたくさん放
出されます。



ニコチンはすぐ受容体から離れて消えます。

タバコを
吸わずにいと...

ドパミンが
足りない!

タバコが
吸いたい!



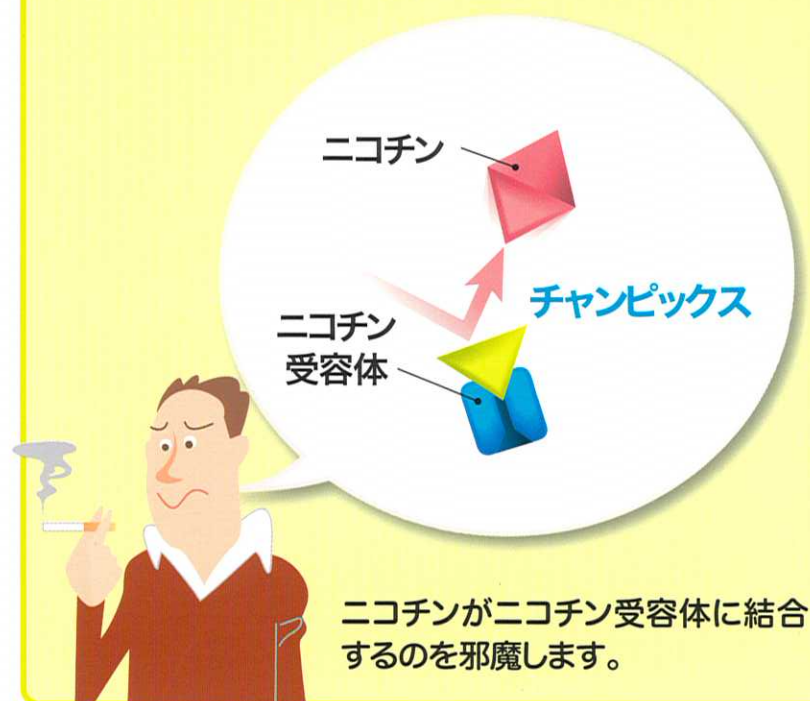
イライラなどのニコチン切れ症状があらわれ、再びタバコを吸いたく
なります。このように喫煙をやめられなくなった状態をニコチン依存
症といいます。

チャンピックスの2つの効果

A ニコチン切れ症状を軽くする



B タバコをおいしいと感じにくくする



チャンピックスの服用方法



8日目に
禁煙開始

飲み始めの
1週間は
喫煙しながら
チャンピックスを
飲みます。



自然にタバコを吸わなくなった場合は早めに禁煙に入ってください。



服用前の注意

以下の項目にあてはまる方は、医師にご相談ください。

- ☐ 以前に薬を飲んで、かゆみや発疹などのアレルギー症状が出たことがある
- ☐ 精神疾患がある
- ☐ 腎臓の病気がある
- ☐ 他に服用中の薬がある
- ☐ 妊娠中または授乳中である
- ☐ 未成年者である

以下の事項にご注意ください。

- 禁煙は治療の有無にかかわらず様々な症状（気分が落ち込む、あせりを感じる、不安を感じる、死んでしまいたいと感じる等）を伴うことが報告されています。また、もともとこのような症状がある場合は、その症状が強く出ることがあります。本剤を服用中にこのような症状があらわれたら、服用を中止し主治医にご相談ください。
- チャンピックスを服用後に、めまい、眠気、意識障害等の症状があらわれ、自動車事故に至った報告があります。事故をふせぐため、自動車の運転など危険を伴う機械の操作はしないでください。
- ニコチンを含んだ禁煙補助薬（ニコチン製剤）との併用はしないでください。

主な副作用

- ・吐き気
- ・頭痛
- ・上腹部痛
- ・便秘
- ・お腹のはり
- ・普段と違う夢をみる
- ・不眠

*上記はチャンピックスのすべての副作用を記載したものではありません。

- 吐き気等を起こしにくくするために



服用は必ず食後に
コップ1杯程度の
水かぬるま湯で

気になる症状があらわれた場合は
早めにご相談ください。



タバコを吸いたくなったら

喫煙と結びついている生活パターンを変える

- 洗顔、歯みがき、朝食など、朝一番の行動の順序を変える
- 昼食はいつもと違う場所でとる
- 食後早めに席を立つ
- コーヒーやアルコールを控える
- 過労でストレスをためないようにする



喫煙のきっかけとなる環境を改善する

- タバコ、ライターなどの喫煙具を処分する
- タバコの煙に近寄らない（パチンコ店、居酒屋など）
- 喫煙者に近づかない
- タバコを買える場所に近づかない



喫煙の代わりに他の行動を実行する

- 深呼吸
- 水や氷を口にする
- 散歩や体操、掃除など、体を動かす
- 歯をみがく
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ



体重が増えたら

禁煙すると、平均2~3kg
体重は増えます。



口寂しさを紛らせる
なら…

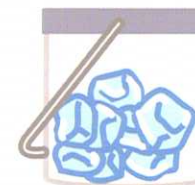
ノンシュガーの
ガム・アメ



干し昆布



氷



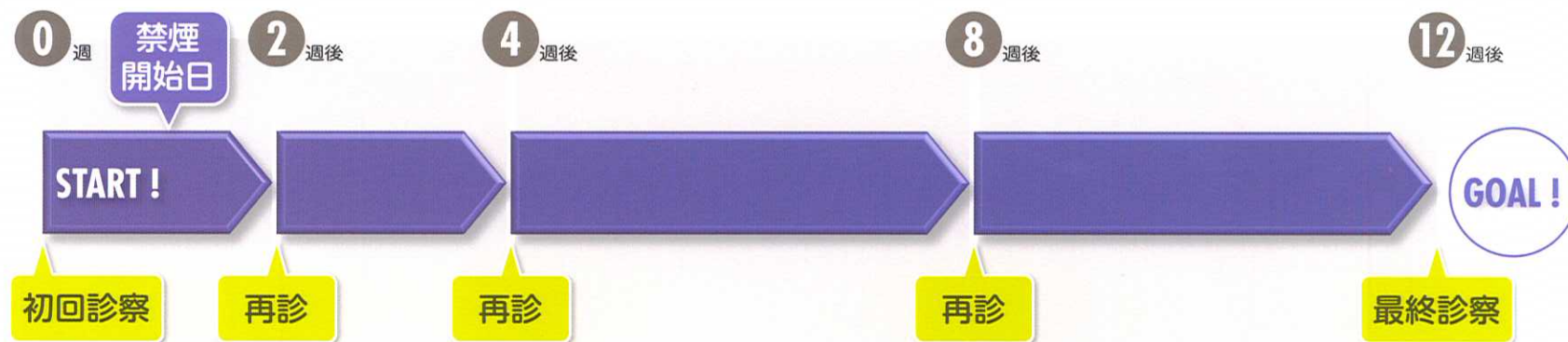
減量は…

禁煙に慣れてきてから開始。
食事と運動で徐々に減量を。

禁煙が安定しないうちに減量をはじめると、
両方ともうまくいけなくなりがちです。

次回受診日(禁煙治療のスケジュール)

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間にわたり計5回の診察を受けます。
初回診察の2週後、4週後、8週後、12週後に再診があります。



日本循環器学会, 日本肺癌学会, 日本癌学会, 日本呼吸器学会: 禁煙治療のための標準手順書 第6版: 2014 [L20140807011]より作図



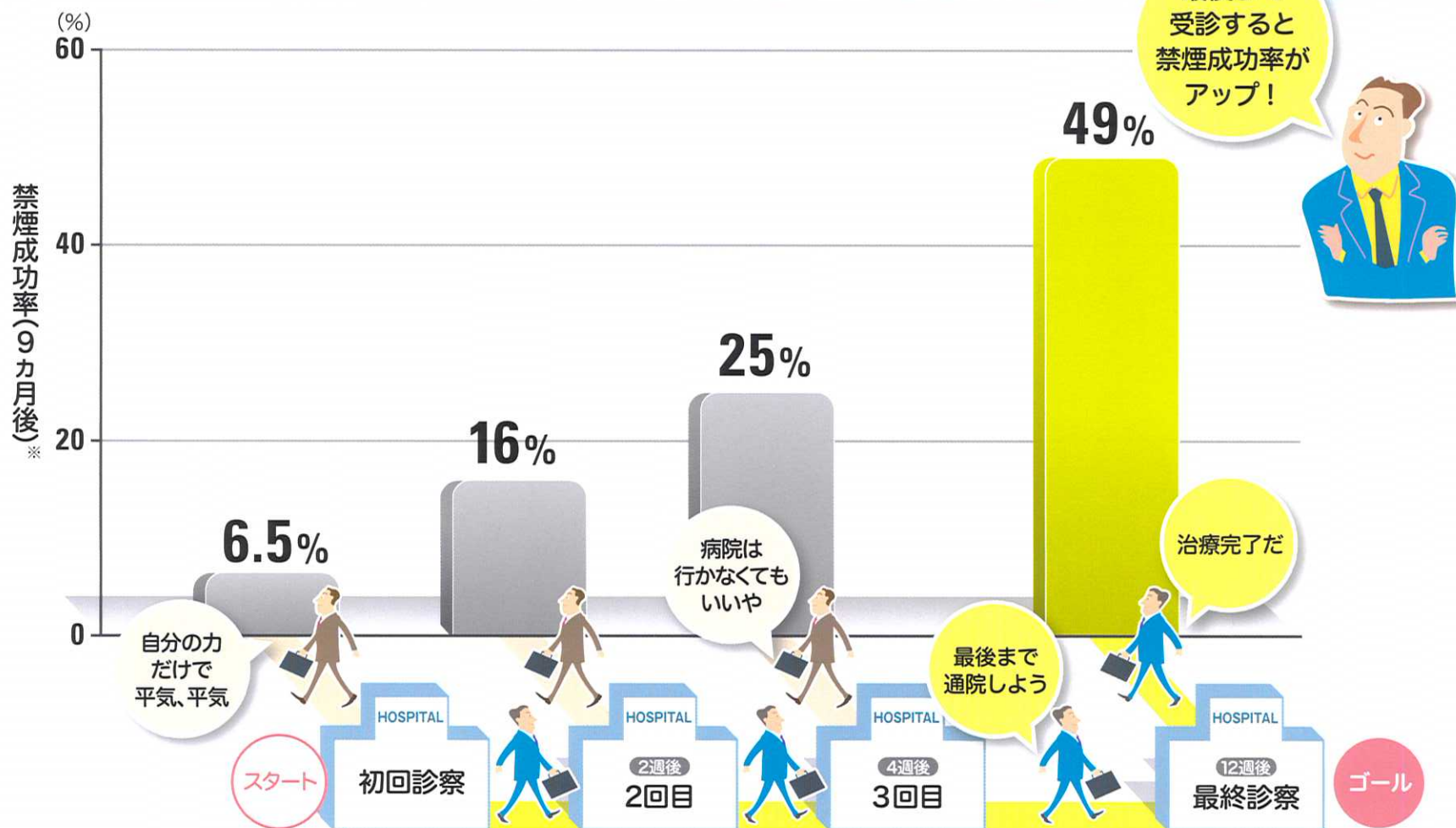
うまく禁煙できなかった場合でも
次回受診日にはいらしてくださいね!

禁煙を開始するための方策を
一緒に考えましょう。

次回受診日は
月 日です

参考

禁煙成功のためには、最後まで受診することが大切



※禁煙治療終了から9ヵ月後

禁煙で得られる健康面のメリット

禁煙後
数時間

息に含まれる
一酸化炭素※レベルが
タバコを吸わない人と同じに。

※タバコの煙に含まれる有害物質



数日

味覚、嗅覚が鋭敏に。



1~2ヵ月

咳、痰、喘鳴※が改善。

※喘鳴(ぜんめい、ぜいめい)：
呼吸時に、ゼイゼイ、ヒューヒューと
音が出ること。



1年

慢性閉塞性肺疾患(COPD)※の
患者さんの肺の機能が改善。

※軽度~中等度



20年

口腔がんのリスクが、
タバコを吸わない人と同じに。



10~19年

肺がんのリスクが、
タバコを吸い続けている人より、
70%も低下。



10~15年

咽頭がんのリスクが、
タバコを吸い続けている人より、
60%も低下。



2~4年

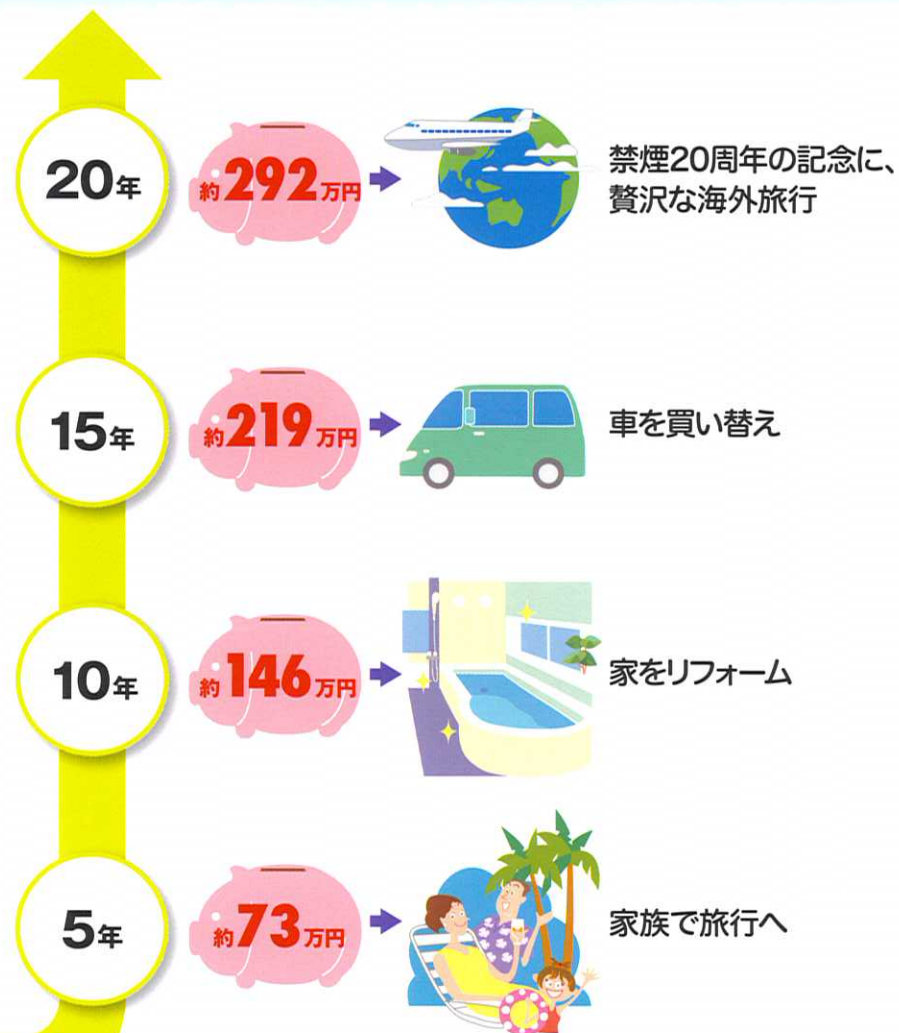
心臓の病気※のリスクが、
タバコを吸い続けている人に
比べて、かなり低下。

※狭心症や心筋梗塞といった冠動脈疾患



禁煙で得られる金銭面のメリット

1箱400円のタバコを1日1箱吸う人なら、
禁煙でいくら節約できるでしょう？



実感できる禁煙の効果

咳や痰が止まった



呼吸が楽になった



胃の調子がよくなり、
食欲が出てきた



衣服や部屋が
タバコ臭くなくなった



肩こりがなくなった



目覚めがさわやかになった



カラオケで
声がよく出るようになった



口臭がしなくなった



肌の調子がよかった

タバコの煙に含まれる有害物質

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質と250種類以上の毒物もしくは発がん性物質が含まれます^{1), 2)}。

● タバコの煙に含まれる化学物質²⁾

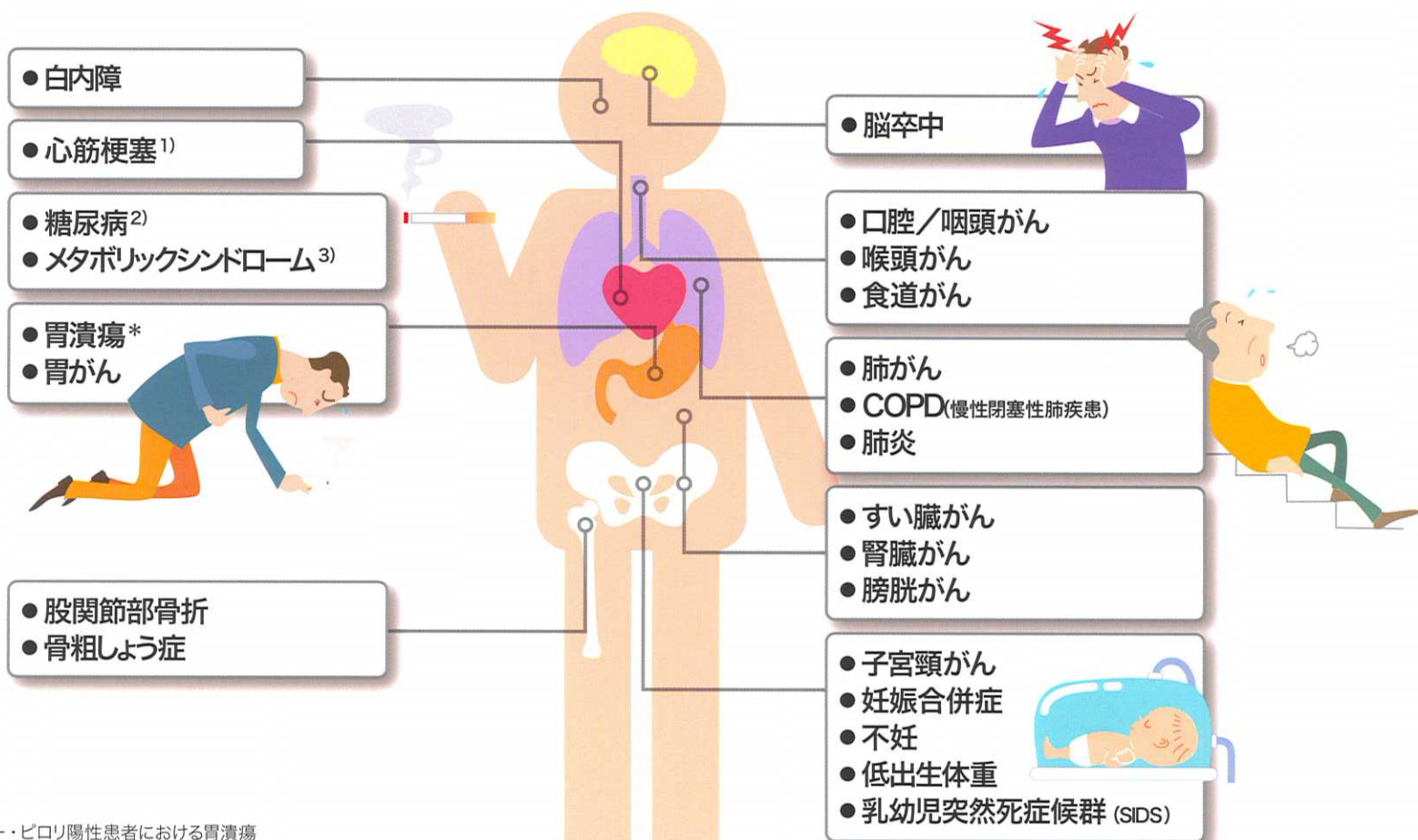
化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤



1) National Toxicology Program : 11th Report on Carcinogens : 2005 [L20070921043]

2) Mackay, J. et al. : The Tobacco Atlas 2nd ed. American Cancer Society : 34, 2006 [L20070921044]より改変

喫煙によりリスクが高まる病気



*:ヘリコバクター・ピロリ陽性患者における胃潰瘍

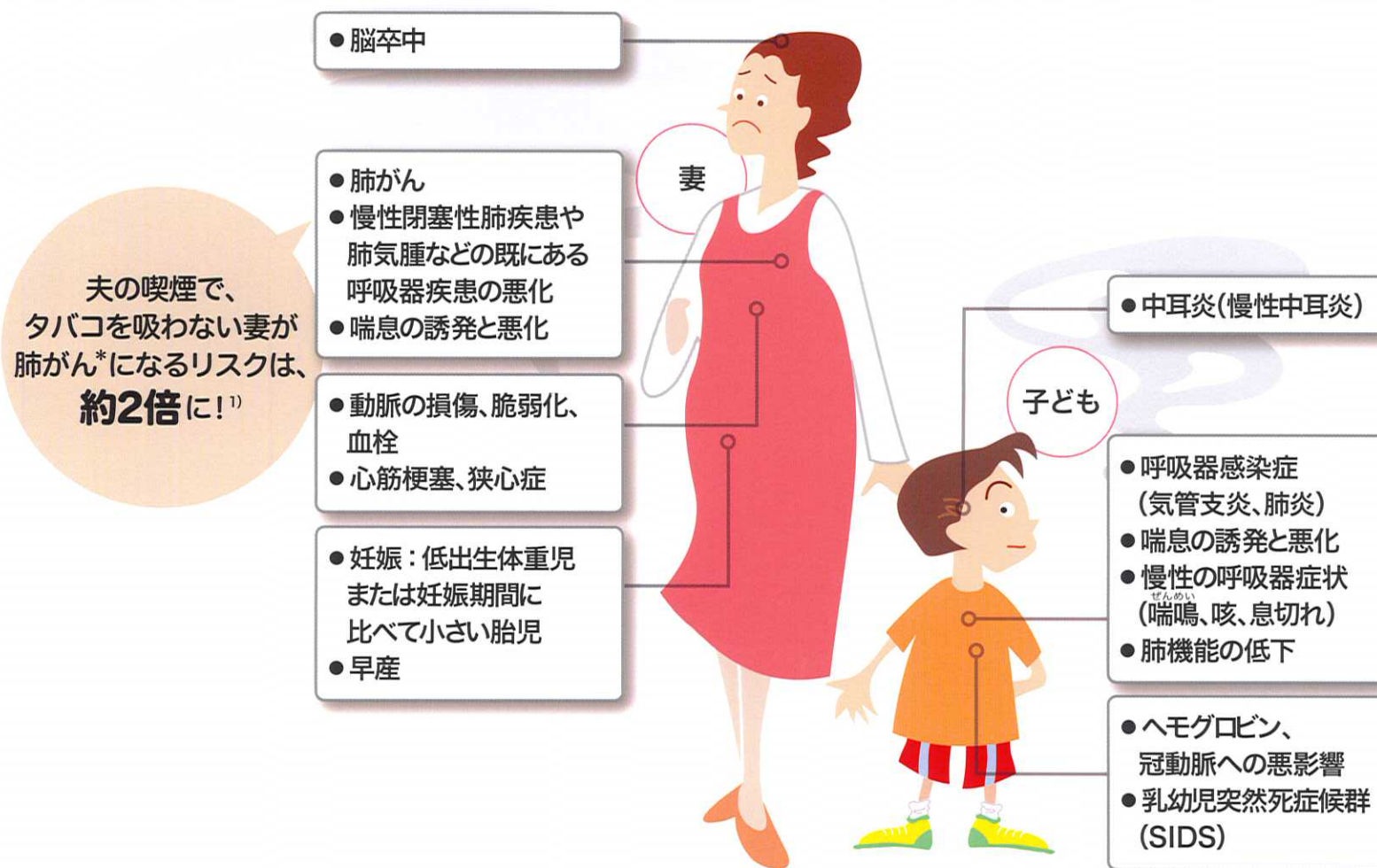
Centers for Disease Control and Prevention : Surgeon General's Report-The Health Consequences of Smoking : 25, 2004 [L20070921030] より作図

1) Baba, S. et al. : Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13(2) : 207, 2006 [L20070921046]

2) Uchimoto, S. et al. : Diabet Med 16(11) : 951, 1999 [L20070918101]

3) Ishizaka, N. et al. : Atherosclerosis 181(2) : 381, 2005 [L20070918105]

受動喫煙の影響



*肺がんのうち、腺がんに関するデータです。

1) Kurahashi, N. et al.: Int J Cancer 122(3):653, 2008 [L20080730004]

Mackay, J. et al.: The tobacco atlas 2nd. ed.

American Cancer Society: 37, 2006 [L20070918161] より改変