

4 困難事例への対応【例】

対象者の発言	具体的なサポート言葉（例）	ポイント
<p>「禁煙すると体重が増えると聞いたから、禁煙する気が起きない。」</p> <p>「産後は禁煙より体重を戻すことを優先したい。」</p>	<p>禁煙後の体重が増加しやすいのは禁断症状として食欲が増すためと、ニコチンの作用がなくなって基礎代謝が低下するためといわれています。</p> <p>しかし、禁煙の効果は少しくらいの体重増加では比べられないくらい健康改善効果が大きなものです。</p> <p>ですから、禁煙ができてから、体重を戻すことを考えると良いと思いますよ。</p>	<p>体重増加は禁煙者の約8割にみられ、平均2kgの増加である。一般にヘビースモーカーでは体重がより増加しやすい。</p> <p>体重増加は禁煙後1年以内にみられることが多く、その後に持続的に増加する傾向はない。</p> <p>まずは禁煙を成功させることを優先させ、体重増加への対処は、禁煙が安定してから行う。</p> <p>ニコチンパッチやニコチンガムの使用期間中は、食欲亢進を抑制する効果があり、禁煙後の体重増加の遅延・抑制効果が期待できる。バレニクリンを用いると禁煙時の離脱症状だけでなく、再喫煙時の満足感も抑制される。</p>
<p>「タバコを吸ってないとイライラする。」</p>	<p>禁煙に成功すると、逆にストレスが減少することが分かっています。</p> <p>ニコチン依存の状態になってしまうと、ニコチンの血中濃度が低下してくるたびに、ニコチン切れのイライラ（離脱症状／禁断症状）を感じます。</p> <p>ニコチン切れのイライラは、タバコを吸うと消失するため、喫煙はストレスを解消すると勘違いしてしまいます。ですから、禁煙に成功すると「ニコチン切れのストレス」を感じなくなります。</p>	<p>科学的根拠を示しながら、正しい情報を伝える。</p>
<p>「妊娠が分かってから本数は減らした。」</p> <p>「入院中はタバコを吸うのを我慢した。」</p>	<p>お腹の赤ちゃんのために本数を減らしたのですね。きっと赤ちゃんも喜んでますよ。今度は本数ゼロを目指してみませんか？</p> <p>退院後タバコを吸ってしまう人は他にもいらっしゃいます。入院中に禁煙できていたことを思い出して、もう一度挑戦してみませんか？</p>	<p>たとえ禁煙が継続されていなくても、ポジティブな要素を見つけて賞賛する。</p> <p>赤ちゃんのことを考えない母親はいない。</p>
<p>（タバコ臭いが）「私（妊婦・母親）はもう禁煙しましたよ。」</p>	<p>旦那さんがヘビースモーカーなのですね。旦那さんの煙も吸わないようにしましょうね。</p>	<p>責任追及してはいけない。責任追及することは禁煙支援に失敗したことになる。本人の言葉を信用している態度を示す。</p>
<p>「タバコの煙は嫌なので、主人にはベランダや換気扇の下で吸ってもらっています。」</p>	<p>実は、ベランダで吸っても窓やサッシの隙間から室内にたばこの煙が入ってきます。換気扇の下で吸っても部屋に拡散するので、部屋がたばこの煙で汚染されてしまいます。</p> <p>そのほか、たばこ由来の有害物質が、部屋のソファやカーテン等に付着して残留し、それが汚染源になることも分かっています。</p> <p>ご主人の体のためにも家族のためにも禁煙してほしいという気持ちを伝えてみてください。</p> <p>今は、健康保険で禁煙治療が受けられますので、自力で禁煙することに比べて、比較的楽に、確実に、しかもたばこ代に比べてお金もかからずに禁煙できますよ。</p>	<p>ベランダや換気扇の下で吸っても受動喫煙を完全に防ぐことは難しいことを伝える。</p> <p>さらに理想的な方法として、夫が禁煙できるように禁煙治療に関する情報提供を行い、夫と話し合ってもらうように伝える。</p>