

## (2) 禁煙支援について

## 禁煙支援について

喫煙妊産婦に対しては、妊娠を機会に禁煙を勧める必要があります。妊産婦の禁煙支援は、ニコチン代替療法、禁煙補助薬などは使いにくいいため、カウンセリングが中心になります。また、家族をはじめ、周りの人々が妊産婦をサポートする必要があります。

### I. ポイント

- 大切な赤ちゃんのために、親として禁煙するべきであるという強いメッセージを伝える。
- 禁煙のメリットを十分に伝える。
- 継続した禁煙支援を行う。
- 同居家族に対しても禁煙の必要性を伝え、禁煙支援を行う。

### II. 禁煙サポートの方法

#### 1. 喫煙状況の把握

すべての妊産婦に対して、妊娠届等の時に喫煙状況について問診する。喫煙している妊産婦には、ニコチン依存度や禁煙に対する関心度について問診し、禁煙サポートを行う。

#### 2. 禁煙のすすめ

「大切な赤ちゃんのために禁煙するべきである」と、はっきりと伝える。  
「なぜ、禁煙すべきか」を伝える。  
「禁煙することのメリットとその方法」について伝える。

#### 3. 禁煙の意思の確認

禁煙のすすめの結果、妊産婦の禁煙に対する関心が、どの程度高まったか、禁煙意思決定について確認する。

#### 4. 禁煙支援

- 禁煙開始日の設定
- 禁煙カレンダーの利用
- 禁煙マラソン・マタニティコースの案内
- 禁煙開始、禁煙継続のための、継続した支援。

【具体的には…】

- 教室等の場を活用し、喫煙状況を確認し、禁煙支援を行う。  
禁煙継続者には励ましを行う。
- 産後、新生児訪問時、乳幼児健診時に喫煙状況を把握し禁煙指導を行う。  
禁煙継続者には励ましを行う。
- 同居家族の喫煙状況も確認し、受動喫煙防止のため家族の禁煙の必要性を伝える。（家族への禁煙支援も同時に行う）

# 妊婦への禁煙支援



## ①問診により喫煙状況の把握

妊娠届け出時等に実施

- ・現在の喫煙状況の把握・・・P37
- ・ニコチン依存度の簡易判定・・・P40
- ・禁煙に対する関心度の把握・・・P40
- ・家族の喫煙状況の把握

あり

## ②禁煙のすすめ

- ・禁煙によるメリットの説明(たばこの害)  
・・・P41～44

## ③禁煙の意思確認

あり

なし

情報提供

## ④禁煙支援

- ・禁煙方法の紹介・・・P45
- ・禁煙宣言・・・P46
- ・禁煙カレンダー・・・P47
- ・マタニティマラソン案内・・・P48,49

継続した情報提供、  
禁煙のすすめ  
・・・P4～20

## ⑤継続した禁煙支援

- ・禁煙状況の確認  
→産婦の継続した禁煙支援へ

## たばこについての問診票(妊婦用)



問1 同居のご家族に喫煙者はいますか？

1. いる → 夫・父・母・兄弟・姉妹・他( )
2. いない

問2 たばこを吸っていますか？

1. 以前から吸わない。
2. 妊娠前に禁煙した。  
( 年前から/ ヶ月前から)
3. 妊娠がわかってから禁煙した。  
( ヶ月前から/ 日前から)
4. 喫煙しているが、妊娠前より本数を減らしている。
5. 妊娠前と同じように、喫煙している。

問2で4または5と答えた方のみお答えください。

問3 1日平均して何本ぐらいのたばこを吸いますか？

( 本)

問4 朝目覚めてからどのくらいたばこを1本目のたばこを吸いますか？

1. 5分以内
2. 6～30分
3. 31～60分
4. 61分以上

問5 あなた(同居している家族)は禁煙することに関心がありますか？

1. 関心がない
2. 関心があるが、時間がないため資料だけでも欲しい。
3. 関心があり、すぐにでもやめたい。  
禁煙方法を教えて欲しい。

# 産婦への禁煙支援



新生児訪問・乳幼児健診・  
ワクチン接種時等に実施

## ①問診により喫煙状況の把握

- ・妊娠中、現在の喫煙状況の把握・・・P39
- ・ニコチン依存度の簡易判定・・・P40
- ・禁煙に対する関心度の把握・・・P40
- ・家族の喫煙状況の把握

あり

## ②禁煙のすすめ

- ・禁煙によるメリットの説明(たばこの害)  
・・・P41～44

## ③禁煙の意思確認

あり

なし

情報提供

## ④禁煙支援

- ・禁煙方法の紹介・・・P45
- ・禁煙宣言・・・P46
- ・禁煙カレンダー・・・P47
- ・禁煙マラソン案内・・・P48,49

継続した情報提供、  
禁煙のすすめ  
・・・P22～26,29～33

## ⑤継続した禁煙支援

- ・禁煙状況の確認  
→授乳が終了すれば、禁煙治療可能・・・P50～54

## たばこについての問診票(産婦用)



問1 同居のご家族に喫煙者はいますか？

1. いる → 夫・父・母・兄弟・姉妹・他( )
2. いない

問2 たばこを吸っていますか？

1. 以前から吸わない。
2. 妊娠前に禁煙した。  
( 年前から/ ヶ月前から)
3. 妊娠がわかってから禁煙した。  
( ヶ月前から/ 日前から)
4. 妊娠中は禁煙していたが、今は喫煙している。  
(出産後 約 日目から)
5. 妊娠前からずっと、喫煙している。

問2で4または5と答えた方のみお答えください。

問3 1日平均して何本ぐらいのたばこを吸いますか？

( 本)

問4 朝目覚めてからどのくらいたって1本目のたばこを

吸いますか？

1. 5分以内
2. 6～30分
3. 31～60分
4. 61分以上

問5 あなた(同居している家族)は禁煙することに関心がありますか？

1. 関心がない
2. 関心があるが、時間がないため資料だけでも欲しい。
3. 関心があり、すぐにでもやめたい。  
禁煙方法を教えて欲しい。

◆ 指導者用 ◆

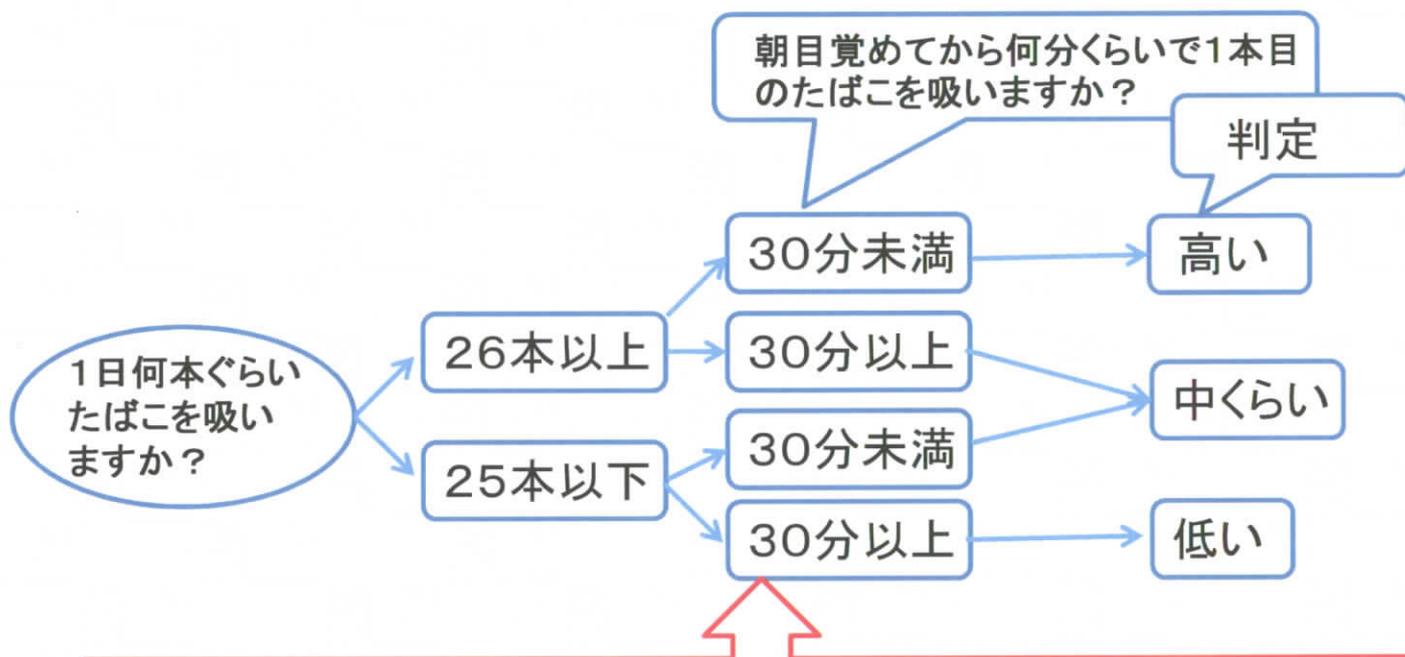
(たばこについての問診票の判定に使用)



ニコチン依存度の簡易判定

「1日の喫煙本数」

「朝目覚めてからたばこを吸うまでの時間」

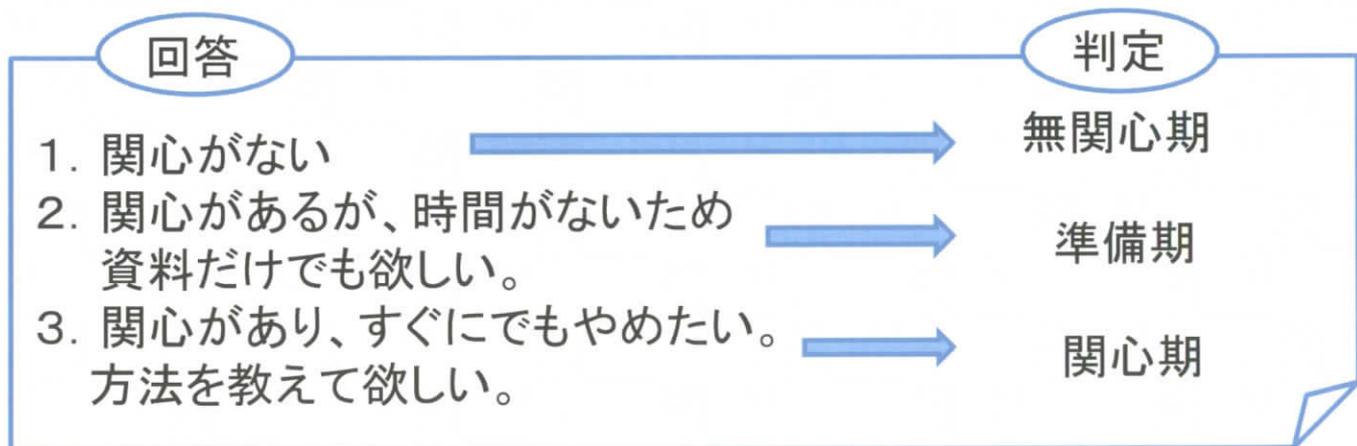


朝目覚めてから1本目のたばこを吸うまでの時間が30分未満の場合は、本数が少なくてもニコチン依存が高いとされています。



禁煙に対する関心度の把握

「あなたは、禁煙することに関心がありますか」



# 大切な赤ちゃんのために

## たばこをやめましょう



★たばこをやめると、こんなにいいことが！

- 流産、早産や妊娠合併症の危険性が減る
- お肌が若がり、顔色が良くなる
- 体調が良くなり、体力が向上する
- 食べ物がおいしくなる
- 母乳の質が良くなる
- 赤ちゃんが病気にかかりにくくなる
- たばこ代がかからない



(赤ちゃんのためや、おしゃれのためにお金を使える)



「禁煙」

それは赤ちゃんへの最高のプレゼント…

# 禁煙直後から現れる健康改善効果



禁煙すると、下の図のように、その直後からさまざまな健康改善効果が現れます。

## 直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



## 20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



## 8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



## 1カ月～9カ月後

せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



## 2週間～3カ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



## 24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

## 数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



## 1年後

肺機能の改善がみられる（軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人）。



## 2～4年後

虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

## 5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

## 10～15年後

さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



出典：イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998/IARCがん予防ハンドブック11巻,2011、  
らくらく禁煙倶楽部で使用された図を引用

## 禁煙直後から現れる健康改善効果



20分後	血圧が、最後のたばこを吸う前に近いレベルにもどる 手足の温度が正常にもどる(血管収縮がゆるむため)
8時間後	血中の一酸化炭素レベルが正常にもどる 運動能力が改善する
24時間後	“心臓発作”の確率が下がる
48時間後	臭いと味の感覚が改善し始める
48～72時間	ニコチンが完全に体から抜ける
72時間後	気管支の収縮がとれ呼吸が楽になる
2～3週間後	体循環が改善し歩行が楽になる
1～9ヶ月 以内	咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。絨毛(小さな毛のようなもので肺の外へと粘液を動かす)が正常機能を回復し、粘液を動かし、肺をきれいにし、感染を予防する能力が増加する
1年後	冠状動脈(心臓)疾患の過剰リスクが、喫煙者の半分になる
5年後	脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる 肺がんの確率が半分になる
10年後	肺がんの死亡率が、吸い続ける方の半分になる 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る
15年後	冠状動脈(心臓)疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる

厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト  
American lung associationのパンフレット より引用

妊婦さん、ご家族のみなさまへ

# たばこから

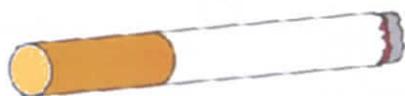
## 赤ちゃんを守りましょう。



妊娠おめでとうございます。

今、赤ちゃんは、お母さんのおなかの中で、誕生にむけて日々成長を続けています。

おなかの赤ちゃんのために、快適な環境を用意してあげたいですね。



たばこの煙には、約200種類もの有害物質が含まれています。それらの物質は妊婦さん自身や、おなかの赤ちゃん、もちろん生まれてきた赤ちゃんにも悪影響を与えます。

## 禁煙しませんか??

禁煙すると、良いことが、たくさんあります!

きれいなお母さんに

肌荒れ、しみ、しわを防ぐことができます。顔色がよくなります。

妊娠・出産のリスク  
(早産、低体重児など)  
の低下



赤ちゃんも元気

気管支炎などの赤ちゃんの病気が予防できます。

お金もたまる

1日1箱節約すると…  
1年で15万3300円

出産後も、  
良いことが!

母乳の分泌が良くなる。  
産後の体力の回復が早い。  
赤ちゃんのトラブルの  
リスク低下

たばこをやめようと思っている人、がんばってやめ続けている人、  
私たちはあなたの禁煙を応援します! 気軽にご相談ください。

### 〈禁煙マラソンマタニティコースのご案内〉

禁煙マラソンは、インターネットやメールを使って禁煙を続けていくプログラムです。保健センターにお申し込みいただければ、無料で参加できます。

〈お問い合わせ先〉

葛城保健所 健康増進課 母子健康推進係

大和高田市大和98-4 TEL: 0745-22-1701 (内226.227)



## 禁煙するには？

**おなかの赤ちゃんを守ることができるのは  
お母さんだけです。**



### ◆ どうして禁煙できないの？ ◆

ニコチンには、アルコールやシンナーのような依存性があります。禁煙を始めた一週間くらいは「落ち着かない」「イライラする」などの禁断症状が出ますが、その後はとても呼吸が楽になります。

### ◆ 妊婦さんの禁煙 まずは固い決意から！ ◆

おなかの赤ちゃんが苦しくなることを思い浮かべて「必ず禁煙できる！」と固い意志を持ちましょう。周囲の人に宣言すると効果的です。禁煙を決めたら、たばこ、ライター、灰皿は処分しましょう。

### ◆ やめると良いことを書き出そう ◆

赤ちゃんの健康が守られ、お母さんの呼吸が楽になり、食事がおいしくなります。その他にもやめるといっばいいいことがあります。書き出して自分で確認してみましょう。

### ◆ 家族の禁煙 ◆

家族のたばこの煙は赤ちゃんにもお母さんにも影響します。新しい家族のために、この機会に禁煙にトライしましょう。

## 禁煙を決めたら

あなたが禁煙を決心されたのは、非常に素晴らしいことです。



### もしたばこが吸いたくなったら…

- ・熱いお茶や冷たい水を飲んでみましょう
  - ・シュガーレスのガムなどを口にしましょう
  - ・歯みがきしてみましょう
  - ・深呼吸をしましょう
  - ・場所を変えましょう
  - ・散歩をしましょう
  - ・誰かとおしゃべりしましょう
  - ・少しだけ我慢してみましょう
- たばこを吸いたい気持ちはそんなに長く続きません

### 禁煙を続けるために…

- ・外出は、なるべくたばこの煙を吸わずにいられる所を選びましょう
  - ・家族や大切な人に禁煙したという素晴らしいニュースを伝えましょう
  - ・周りの人に、そばでたばこを吸わないように頼みましょう
- 他人のたばこの煙も、あなたとあなたの子どもにとって有害です
- ・“マタニティマラソン”を活用してみましょう。禁煙にチャレンジするあなたを24時間365日サポートしてくれます。
- 詳しくは葛城保健所にお問い合わせください

保健所・保健センターでは、医療機関のご紹介や禁煙相談などで、あなたの禁煙チャレンジを応援します。お気軽にご相談ください。

## ～ 禁煙宣言 ～



自分の言葉で禁煙を決意表明して、見えるところに貼っておきましょう！

私は、赤ちゃんのため、家族のため、自分のために



**禁煙することを誓います！**

☆ 自分の決意 ☆

平成 年 月 日  
署名

禁煙が成功できるよう支援します。  
支援者( )

## ～ ご家族の皆様へ ～

- 彼女の禁煙が続くよう、応援してあげてください！
- もし、ご家族の中でたばこを吸われる方がいる場合は、彼女と一緒に禁煙に挑戦しましょう！
- 彼女や、赤ちゃんを他の人のたばこの煙から守ってあげてください！



# ～ 禁煙カレンダー ～



## 禁煙の誓い

私は、 年 月 日から 禁煙することを誓います！

名前

禁煙日数	月	日	達成できた日に○をつける	感想	スケジュール
第1週目	1日目	月	日		
	2日目	月	日		
	3日目	月	日		
	4日目	月	日		
	5日目	月	日		
	6日目	月	日		
	7日目	月	日		
第2週目	8日目	月	日		
	9日目	月	日		
	10日目	月	日		
	11日目	月	日		
	12日目	月	日		
	13日目	月	日		
	14日目	月	日		
第3週目	15日目	月	日		
	16日目	月	日		
	17日目	月	日		
	18日目	月	日		
	19日目	月	日		
	20日目	月	日		
	21日目	月	日		
1ヶ月達成	日目	月	日		
2ヶ月達成	日目	月	日		
3ヶ月達成	日目	月	日		
4ヶ月達成	日目	月	日		
5ヶ月達成	日目	月	日		
半年達成	日目	月	日		
7ヶ月達成	日目	月	日		
8ヶ月達成	日目	月	日		
9ヶ月達成	日目	月	日		
1年間達成	365日目	月	日		

# “禁煙マラソンマタニティコース” ってどんなもの???



禁煙を始めただけれど…「どうしても吸いたい！」という気持ちになってしまった時。“禁煙マラソン”に「たばこ吸いたいです。」と書き込むと、同じように禁煙に挑戦している仲間や、禁煙した先輩から、応援や叱咤激励のメールが届きます！

“禁煙マラソンマタニティコース”には仲間がいっぱいいます！実際に参加している方の声を紹介します！

私事にお気遣い頂いた皆様の気持ちに感謝でいっぱい  
です。

お互い人生の中で色々大変な事ありますがどんな困難  
も笑顔で乗り越えられる強い人間でありたいですね。  
ゴール目指してまた明るく楽しく禁煙がんばりましょう！  
これからもどうぞ宜しく(^-^)/です。



私も妊娠して何度も禁煙に失敗して、ワラ  
もするが思いでこのサイトに登録しました。  
登録してからは一度も挫折することなく、3  
月初めに無事に出産しました。

心配してた通り小さめだったけど、今のと  
ころは異常なくスクスク育てられています。  
もう二度と喫煙者にはなりたくないです！！  
一緒に頑張りましょ～！

こんばんは！初めまして！

私も2人目の妊娠をきっかけに、今日で200日目…！

今では、周りで吸っていても、大丈夫…と言うか煙い…(-.-)y-°°°

1人目の時は、止められずに苦労しましたが、流産した事もあり、子供の為、自分の為に頑  
張ってます…p(^-^)q

出産予定まであと1ヶ月…産後も、つまづかないようにがんばります！！

お互いに、子供の為に頑張って、健康な体になりましょう！(^-^)v

そして、長生きしましょうね…(#^\_^#) がんばろっ！



産婦人科・助産院さまへ  
市町母子保健担当者さまへ

## 禁煙マラソン・マタニティーコースの ご案内について

禁煙を希望される妊産婦の方が公的機関を通じて登録手続きをされた場合、禁煙マラソン(奈良女子大学 高橋裕子 先生 主宰)のサポートが無料提供されます。登録受付など、詳細は次のとおりです。

### ☆ 禁煙サポートの内容について

- ・参加方法は携帯電話かパソコンでも可能です
- ・ホームページの掲載情報から禁煙学習ができます
- ・ホームページの掲示板で禁煙マラソンの禁煙成功者や参加仲間から応援やアドバイスを受けることができます

### ☆ 禁煙マラソンの参加条件について

- ・半年間の禁煙サポートを受けること
- ・定期的実施するアンケートに必ず協力をする
- ・妊産婦、子育て世代の女性のみ対象です  
(もうすぐ、妊娠・出産を迎えようとする人を含む)



### ☆ 参加登録の流れ

- ・貴施設から参加希望者の氏名・メールアドレスを奈良県葛城保健所健康増進課の [ii-takako@office.pref.nara.lg.jp](mailto:ii-takako@office.pref.nara.lg.jp) までメールにて送信して下さい
- ・事前に貴施設より、参加希望者のメールアドレスの受信規制による拒否設定の解除については必ず確認しておいて下さい
- ・葛城保健所から禁煙マラソン事務局へ登録手続きをした後、参加希望者へ禁煙マラソン事務局から登録案内のメールが送信されます
- ・参加希望者は、届いた登録案内メールに従って登録手続きをします
- ・登録完了の翌日から禁煙サポートが開始します

### ☆ 登録時の約束事項について

- ・参加希望者に携帯電話の受信規制をしないようお伝え下さい
- ・携帯仕様の関係上、一部機種で本システムを利用出来ない場合があります  
全ての機種での利用を保障するものではありませんことをご了解下さい
- ・パソコンのMacからの参加は当面出来ません  
Windowsもブラウザによって利用出来ない場合がありますことをご了解下さい

**【お問い合わせ先】 奈良県葛城保健所健康増進課母子・健康推進係**  
**TEL:0745-22-1701(内線)226・227**

☆葛城保健所では、たばこをやめたい人を応援します。  
禁煙支援・禁煙相談(予約制)

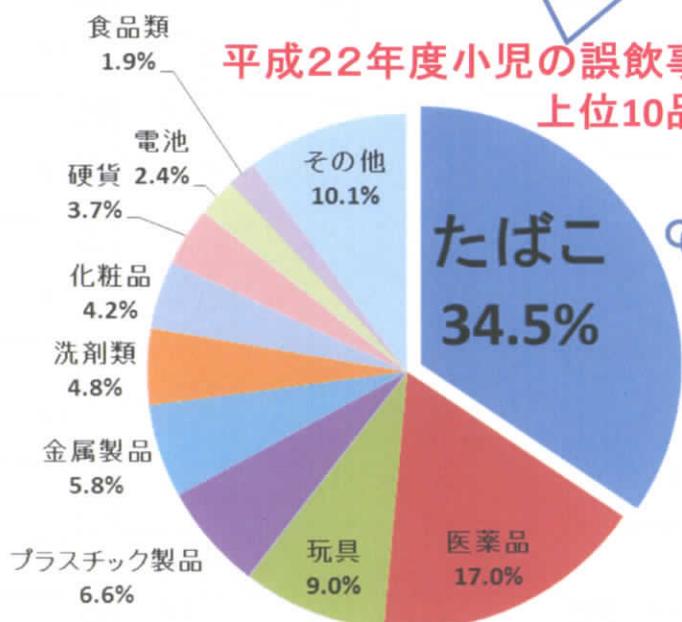
# 母乳が終われば禁煙治療！



## 赤ちゃんがうまれてからも禁煙を続けましょう！

母乳が終われば、お薬を使った禁煙治療を受けることができます。  
赤ちゃんの近くに“たばこ”がある環境はとても危険です！

子どもの誤飲事故、  
“たばこ”が32年間連続 1位！



平成22年度の子どもの誤飲事故で最も多く報告された家庭用品などの種類はたばこで“130件”でした。



(平成22年度 家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告)

たばこを誤飲した年齢は、生後6～11ヶ月の乳児が最も多く73件(56.1%)  
次いで12～17ヶ月の幼児が34件(26.2%)と合わせて107件(82.3%)で、  
1歳前後に集中して見られます。



大切な赤ちゃんの“受動喫煙”“誤飲”防止のため、  
お母さん、そして一緒に住んでいる家族みんなで禁煙  
しましょう！葛城保健所管内で保険で禁煙治療できる  
医療機関は36施設あります！

# 禁煙治療薬を使うためには 2つの方法があります！

がまんをする“つらい禁煙”ではなく、お薬を使って“無理なく禁煙”ができます！

薬局で禁煙



病院で禁煙

薬局でニコチンパッチや  
ニコチンガムが購入できます。

禁煙支援医療機関では保険で  
禁煙治療を受けることができ  
ます。

## ◆ニコチンパッチ



第1類医薬品

## ◆ニコチンパッチ



## ◆ニコチンガム



第2類医薬品

## ◆バレニクリン



# 禁煙治療が保険適用となる条件

1. ニコチン依存症のスクリーニングテスト  
…5点以上
2. ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)  
…200以上
3. 直ちに禁煙しようと考えていること
4. 禁煙治療を受けることを文書により同意していること



禁煙治療に保険が使える医療機関受診

## 禁煙治療の流れ

初回診察から12週間にわたり計5回の禁煙治療

初回診察から、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後

## 禁煙補助薬

### ◆ニコチンパッチ



費用(保険適用 自己負担額3割負担として)  
¥ 12, 820

### ◆バレニクリン



¥ 19, 050

## <ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」>

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1.自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
問2.禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
問3.禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4.禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5.問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6.重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7.タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8.タバコのために自分に精神的問題 <sup>(注)</sup> が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9.自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10.タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

禁煙治療のための標準手順書第5版<sup>65)</sup>より引用