

## ステージモデルを用いた個別禁煙サポートの手順

### 初回面接

#### 喫煙ステージにあわせたサポート

- 無関心期：気づきを促す
- 関心期：意思決定を促す
- 準備期：実行を促す

#### タバコ検査の実施

- ①呼気中の一酸化炭素濃度の測定
- ②尿中のニコチン代謝物濃度の測定

禁煙指導

### フォローアップ (電話または面接)

#### 禁煙の実行・継続のためのサポート (3ヶ月間)

- ①初回指導から1週間後
- ②禁煙3～4日以内
- ③禁煙1ヵ月後
- ④禁煙2ヵ月後
- ⑤禁煙3ヵ月後

合計5回実施

© 厚生労働科学・中村班 2002

## ステージモデルを用いた個別禁煙サポートの手順

1. 初回面接
  - まず初回面接として、喫煙者を無関心期、関心期、準備期の3つのステージに分類し、そのステージに合わせた禁煙のサポートを行う。
  - タバコ検査として、呼気中の一酸化炭素濃度の測定と発色試験紙法による尿ニコチン代謝物濃度の測定を行い、喫煙状況の客観的なアセスメントを行うとともに、禁煙にむけての動機を高める。
2. フォローアップ(電話または面接)
  - 初回面接の結果、禁煙開始日を設定した喫煙者には、禁煙の実行・継続の支援のために、電話または面接によるフォローアップを3ヵ月にわたり、計5回程度実施する。
  - フォローアップ指導のスケジュールの目安は、初回面接から1週間後、禁煙開始3～4日以内、禁煙開始1ヵ月後、2ヵ月後、3ヵ月後である。

## 尿中ニコチン代謝物濃度測定

◆喫煙によるニコチンの体内への取り込み状況を示す検査

◆尿中に含まれるニコチン代謝物濃度を、半定量的に測定

◆最近2～3日間の喫煙状況を把握することが可能



© 厚生労働科学・中村班 2002

## 尿中ニコチン代謝物濃度の測定

- 喫煙により体内に摂取されたニコチンは、肝臓で代謝され尿や唾液中に排泄される。この検査は尿中のニコチン・コチニンなどの代謝物を測定するもので、摂取されたニコチンの量を客観的に知ることができる。
- この検査では、発色試験紙(商品名「ニコチェック」)を用いることにより、尿中のニコチン代謝物の濃度を、色調の変化(無色～濃いピンク色)により半定量的に測定することができる。試験紙を尿に反応させてから、判定までに15分かかる。
- 最近2～3日間の喫煙者本人の喫煙状況を半定量的に把握できるが、受動喫煙でもニコチェックレベル1から2程度の反応を示すことがある。
- ニコチェックレベルによる喫煙本数換算が、実際の喫煙本数に比べて多い場合は、1)ここ数日の本数が多い、2)ニコチン含有量(収量)の多いたばこを吸っている、3)深く吸い込む、4)根元近くまで吸う、5)吸うピッチが早い、などの理由(少ない場合は逆の理由)が考えられる。