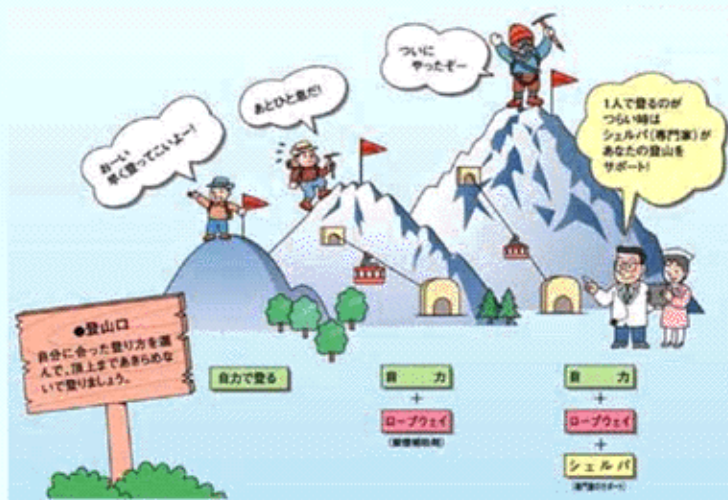


## あなたにあった禁煙方法は？



© 厚生労働科学・中村 暁 2002

### あなたにあった禁煙方法は？

禁煙の難易度、たとえばニコチン依存度により、禁煙の方法を大きく3つに分けることができる。喫煙者には、以下に示すように、禁煙を登山に例えて説明し、自分に合った禁煙の方法を選択してもらうことが重要である。

- 1. ニコチン依存度の低い方
  - ・ニコチン依存度の低い人にとって禁煙は、低い山に登るようなものです。
  - ・依存度の低い方の場合、ニコチン代替療法や専門家のサポートがなくても、自力で登ることが可能です。
  - ・自力で登るにあたっては、上手な登山の方法、つまり禁煙のノウハウ(行動科学的な方法)を学んでから登ることを勧めましょう。
- 2. ニコチン依存度の中等度の方
  - ・ニコチン依存度が中等度の人にとって禁煙は、中くらいの高さの山に登るようなものです。
  - ・依存度が中等度の方の場合、頂上まで自力で登るのは、少し無理があるので、山の途中までロープウェイで連れていってくれる方法を用います。
  - ・禁煙登山においてロープウェイの役割を果たしてくれるのは、禁煙補助剤です。
  - ・つまり、行動科学的な方法を用いて自力で登るだけでなく、途中まで連れて行ってくれるニコチンガムやニコチンパッチを上手に使う方法がお勧めです。
- 3. ニコチン依存度の高い方
  - ・ニコチン依存度が高い人にとって禁煙は、高い山に登るようなものです。
  - ・依存度が高い方の場合、ロープウェイにあたる禁煙の補助剤を使うだけでなく、登山でいう「シェルパ」にあたる禁煙の専門家のサポートを受ける方が確実に禁煙しやすくなります。
  - ・全国に200施設以上開設されている禁煙外来(\*)を利用して禁煙に取り組むことが禁煙への近道といえます。

(\*)全国の禁煙外来を公開しているホームページへのアクセス方法

大阪府立健康科学センターのホームページ<http://www.kenkoukagaku.upl>にアクセスして、「健康ライブラリー」の「たばこ」のページから「全国禁煙クリニックリストへ！」をクリック

## 禁煙のノウハウ集

- ◆ 禁煙開始日を決める(目標設定)
- ◆ 禁煙宣言をする、宣言書にサインする(行動契約)
- ◆ 喫煙行動を手帳などに記録する(セルフモニタリング)
- ◆ タバコが吸いたくなる場所や状況を避ける(刺激統制法)
- ◆ タバコが吸いたくなったら、別の行動をする(反応妨害法)
- ◆ うまくできたら自分で自分をほめる(オペラント強化法)

© 厚生労働科学・中村 暁 2002

### 禁煙のノウハウ集

- 禁煙したいという気持ちを実行につなげるためには、まず禁煙を始める日を決め、具体的な「目標設定」を行うことが大切である。
- 禁煙開始日が決まったら、禁煙宣言をしたり、禁煙宣言書にサインをする。これは、「行動契約」とよばれ、禁煙にむけての決意を固めるのに役立つ。
- 禁煙を始める前に、喫煙行動を記録したり、禁煙開始後に禁煙の達成状況を記録するのが「セルフモニタリング」である。この技法を用いることで、自分の喫煙行動のパターンがわかったり、禁煙の達成状況を自分で確認することができ、禁煙の実行や継続に役立つ。
- 禁煙を始めたら、禁煙が安定するまではタバコが吸いたくなる場所や状況を避ける。これは、「刺激統制法」といって、吸いたい気持ちをコントロールする方法として有効である。
- タバコを吸いたくなったら、喫煙に代わる別な行動を行うと、吸いたい気持ちを抑えることができる。この方法は、「反応妨害法」と呼ばれている。
- 禁煙できたら自分で自分をほめたり、自分のためにごほうびを用意することも禁煙に役立つ。また、禁煙できた人に周囲がほめることも禁煙を続けるのに効果がある。これらの方法は、「オペラント強化法」と呼ばれている。