

# 薬剤師がおこなう禁煙指導

【 概 要 】

( 社 ) 宮城県薬剤師会

2002.4

## 内 容

1. はじめに
2. 禁煙のすすめ (配布用)
3. 手順フローシート
4. 基本情報シート
5. 禁煙指導ツール
  - ・ たばこ依存度チェック表(I)
  - ・ ニコチン置換療法適用可否チェック表 (II)
  - ・ 禁煙をすることによって作用が増強する恐れのある薬剤 ・ニコチンと相互作用のある薬剤チェック表 (III)
  - ・ 禁煙プログラムの選択 (IV)
  - ・ 連絡カード 医師 ~ 薬剤師 (V)
  - ・ 禁煙プログラム 記録 ノート(VI)  
ニコチン置換A-1、A-2、A-3、B-1、B-2、B-3
  - ・ ニコチン置換療法・薬剤管理カルテ (VII)
  - ・ 禁煙プログラム 記録 ノート(VIII)・非ニコチン置換C
  - ・ 非ニコチン置換療法・カルテ (X)
6. 薬剤師用マニュアル
  - ・ 禁煙へのアプローチ 動機づけ (I)
  - ・ たばこ疾患 薬 (II)
  - ・ ニコチンガム製剤を用いた禁煙法について(III)
  - ・ 禁煙プログラム 指導の要点 (IV)
  - ・ 非ニコチン置換法 (V)
  - ・ 禁煙を成功させるために (VI)
7. 禁煙希望者用マニュアル
8. 参考資料等
9. (社)宮城県薬剤師会認定「禁煙支援 指導薬剤師」一覧 (2002.3)
10. 禁煙外来 禁煙指導を受けられる医療機関一覧 (2002.1)

本ホームページ上では1～4、および5の一部のみを紹介していますが、「普及版」として一式を冊子にまとめました。

希望される方には実費にて提供いたします。

お問い合わせは

(社)宮城県薬剤師会事務局

Tel. 022-391-1180

Fax. 022-391-6640

e-mail address : jim@mypha.or.jp

はじめに・・・

国が打ち出した「健康日本21」施策においても「たばこ」は対象領域に挙げられており、禁煙は「健康寿命の延伸」という観点から社会的な取り組みとして展開されている。このことを受けて各自治体レベルでの対策も進んでおり、薬剤師の果たす役割が期待されている。現在、重度の喫煙は個人の嗜好や自由意志の範疇を越えて「薬物依存症」として捉えられており、ニコチン置換療法は科学的知見に基づいた有効な方法として認められている。OTC薬である「ニコチンガム製剤」を用いた禁煙法においては、薬剤師のサポートが欠かせないことから、薬剤師自身の知識と技術をさらに高めて、社会の要請に応えるべきであると考えます。

本資料は、薬剤師が禁煙を決意した人を確実にサポートするための実務的な資料として作成されたものである。店頭において、時に応じて必要な部分を使っていただきたい。

## 基本的な方針と構成について

### 1. 「たばこ対策」と薬剤師の役割

- 1) 喫煙の害、禁煙の必要性、禁煙の方法等についての啓発的な情報伝達
- 2) 禁煙を希望する人に対する支援・指導

特にニコチンガム製剤の販売に伴う禁煙支援・指導は薬剤師の責任である。

### 2. 禁煙方法について

「たばこをやめる方法」には、ニコチンパッチやニコチンガムを用いる「ニコチン置換療法」と各種の「非ニコチン置換法」がある。最近では、さまざまな団体やグループにおいて禁煙指導や取り組みが行われているが、医療機関を除いては「非ニコチン置換法」である。

薬剤師はどちらの方法にも対応しなければならないが、ニコチンガムを取り扱う関係上、ここではニコチン置換療法に重きを置いた。

### 3. 「手順フローシート」について

アプローチからステージ Ⅰまでは、禁煙を希望するすべての人が対象となる。

ニコチンガムを用いた禁煙プログラムは、ステージ Ⅰを経て Ⅱからスタートする。

各ステージごとにツールおよびマニュアルを付けてあるので、必要に応じてコピー原紙として使用する。

### 4. 本資料の構成

実際に患者（客）を目の前にしたときに必要な道具立て【禁煙指導ツール】

ツールを使うときの手引き【薬剤師用マニュアル】

禁煙プログラム実施患者（客）に渡す手引き【禁煙希望者用マニュアル】

2002.4 (社)宮城県薬剤師会

「健康日本21」プロジェクト会議  
たばこ対策専門部会

# 「たばこ」をやめたいと思ったことがありますか？

～ 禁煙は身のため、ひとのため ～ 禁煙のすすめ

喫煙者全体の 60 % 以上の方が、たばこをやめたい、または減らしたいと思っています。(厚生省調査結果、1999) その理由は「健康に悪いと思っている」が圧倒的 (約 85 %) です。たばこの煙には喫煙者が吸い込む「主流煙」と火のついたたばこの先から立ちのぼる「副流煙」があり、副流煙の方がより危険です。たばこの煙には約 4000 種類の成分が含まれ、そのうちの 200 種が有害物質です。とくに、ニコチン、タール、一酸化炭素はさまざまな健康被害をもたらす三大物質といわれています。喫煙との関係が明らかにされた「たばこ病 (喫煙関連疾患)」を減らすことは、個人的にも社会的にも重要なことです。

” 禁煙 ” に挑戦しましょう！ 薬剤師も応援します。



## 禁煙・・・三つの「得」

### 1. 自分自身の得・・・「たばこ病」にかかる率が低くなる

心筋梗塞、脳出血、脳梗塞、がん、胃・十二指腸潰瘍、肝硬変、肺気腫、慢性気管支炎、ぜんそく、歯周病などが予防できます。

### 2. 家族・周囲の人たちの得・・・たばこを吸わない人の健康被害が減る

危険な副流煙を否応なしに吸わされることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙が無くなれば、非喫煙成人の心臓病やがん、赤ちゃんの呼吸不全、突然死症候群、幼児・学童のぜんそく、気管支肺炎などが減ります。

### 3. 社会の得・・・「たばこ病」の治療に要する医療費 (税金) が少なくて済む

たばこが原因で発病した病気の治療に要する費用は、年間約 4 兆円にのぼると試算があります。この膨大な無駄と有能な人材の損失を防ぐことができます。

## 国がすすめる「健康日本 21・たばこ対策」

少子・高齢社会となる 21 世紀を、健康で活力あるものとしていくために、分野ごとの目標を示した「健康日本 21」において、「たばこ分野」では「禁煙支援プログラム」の普及が掲げられています。

## 薬剤師が応援する禁煙支援プログラム

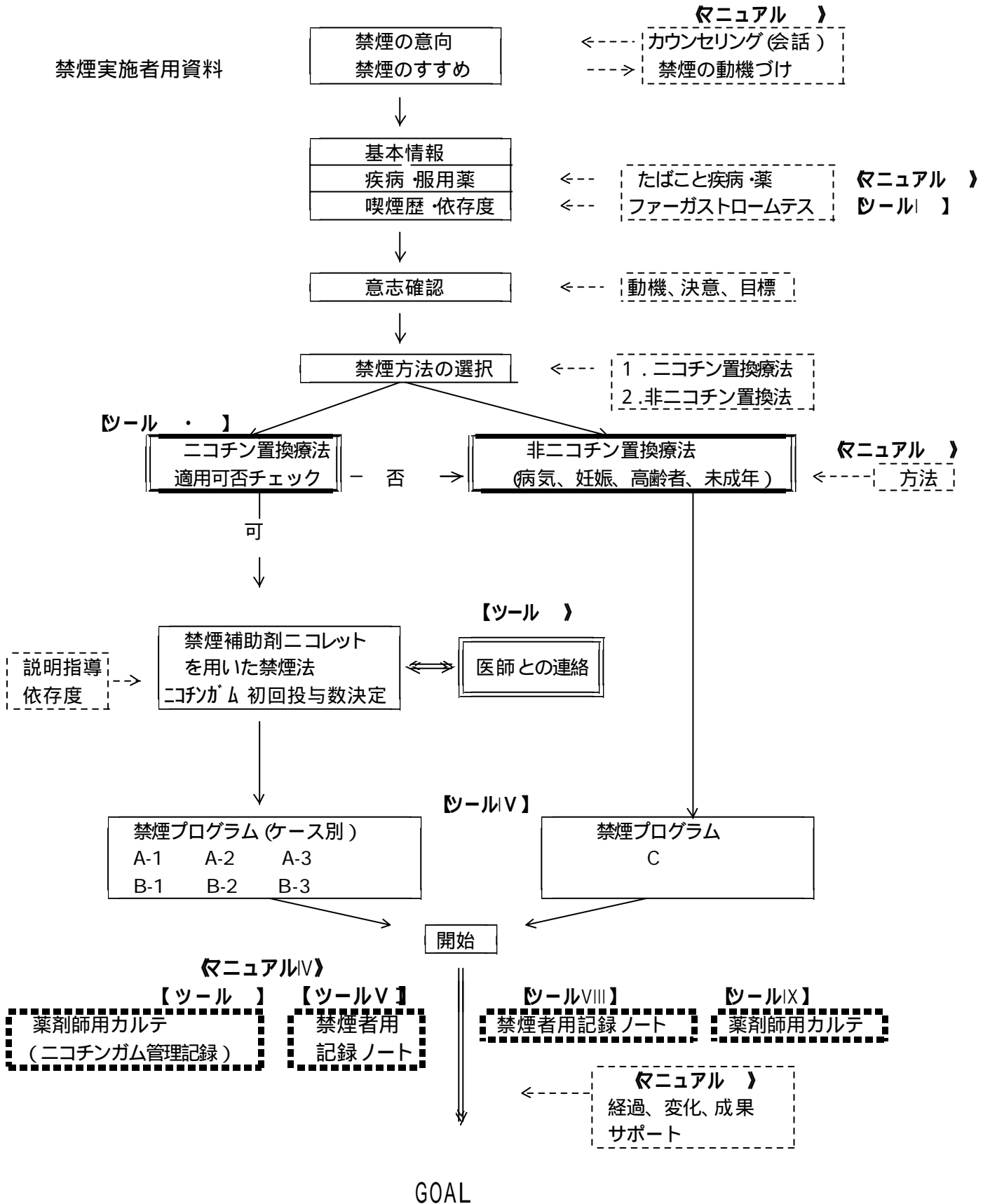
いろいろな支援組織やプログラムが用意されていますが、薬剤師は喫煙行動を「ニコチン」に対する薬物依存と捉え、科学的な方法で支援を行うプログラム (ニコチン置換療法) を用意しています。また、一般にはあまり知られていませんが、「たばこ」は「たばこ病」を引き起こすばかりでなく、病気を治すために使われる薬の効果に大きな影響を与えていることがあります。禁煙を始める前に、あるいは途中で、飲んでいる薬の使用量を医師と相談しながら決めなければならないこともあります。薬剤師がチェックします。



ゴールをめざして！・・・ 薬剤師が応援します。

# 【薬剤師がおこなう禁煙指導】

## 手順フローシート



# 基本情報シート

## 禁煙のための基本情報

No.				年 月 日
氏名：	年齢：	性別： 男 女	住所：	電話：
禁煙歴：ナシ、一回、二回以上 (ニコチン製剤使用：有・無) 直近の禁煙期間( ~ )				
家族(同居)の喫煙	無・有(配偶者、子、父、母、きょうだい、その他( ))			
喫煙開始年齢： 才 喫煙年数： 年	現在の喫煙本数 本/日	喫煙指数： (年数×本数)	ファーストローム指数： (依存度：低 中 高)	
喫煙行動(必ず吸いたくなるのはどんな時か)	朝起きた時 ・食後 ・コーヒーを飲んだ時 ・お酒を飲んだ時 会議中 仕事が一段落した時 ・その他( )			
禁煙歴のある方：失敗理由				
治療中の病気：		服用中の薬：		

### 禁煙決意(意志確認)：

--

### 禁煙方法の選択

1. ニコチン置換療法
2. 禁煙マラソン・卒煙ネットなど
3. 決意・自力行動 ・ ・ サポート体制
4. 禁煙外来

薬局・薬店での禁煙指導 — ニコチン製剤ガムを用いたニコチン置換療法 —

主治医各位：

日ごろ格段のご配慮を賜りまして、深く感謝申し上げます。

さて、ニコチンガム製剤がOTC薬として発売されたことを受け、当薬局・薬店において標記の禁煙指導をおこなうことになりました。下記患者様は禁煙を希望しておられますが、主治医先生への確認・連絡が必要と判断いたしました。お忙しいところ誠に恐縮に存じますが、よろしくお願い申し上げます。

患者氏名：	年齢：	住所：	電話：
年月日	問い合わせ・連絡事項	回答・連絡事項	

患者様同意： 私は、上記について確認・連絡をおこなうことに同意いたします	署名：
---	-----

医療機関名称	薬局・医薬品一般販売業 名称
Tel.                      Fax.	Tel.                      Fax.
医師氏名	薬剤師氏名

A-1 【疾・高】 ニコチンガム製剤を用いた禁煙プログラム（記録ノート）

たばこを吸いたくなったら、ニコチンガムを噛む

体重管理をしっかりする

途中でたばこを吸ったらプログラムは中止

病状や薬の作用の変化に注意

氏名		男 女	年齢	禁煙経験 :あり(時期： 年、 期間： ヶ月 ) ニコチン使用経験： 有 、 無	
禁煙決意 (目的) :					
週	月 日	一日個数目標	実 績	体 重	経過メモ・自己評価
第 一 週	・	スタート 10			
	・	↑			
	・				
	・				
	・				
	・				
	・				
第 二 週	・				
	・				
	・				
	・				
	・				
	・	↓			
	・	10			
第 三 週	・	8			
	・	↑			
	・				
	・				
	・				
	・				
	・				
第 四 週	・				
	・				
	・				
	・				
	・				
	・	↓			
	・	8			



No.	禁煙プログラム・薬剤管理カルテ (薬剤師記録用)			年 月 日
氏名	年齢	禁煙経験：有 (時期： 年、期間： ヶ月) ニコチン使用経験：有 、 無		連絡電話番号
[アプローチ]				
	月 日	販売個数	経 過 メ モ	併用薬等
第 一 週				
第 二 週				
第 三 週				
第 四 週				

薬局等 名称	薬剤師名