

禁煙サポーターのポイント(2020年度版)

禁煙を挑戦する方にとって、職場の同僚や家族は強力なサポーターです。禁煙する人は意思の強さとは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響によって一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。そんな時に身近なサポーターの存在はとても励みになります。だけど、禁煙サポーターって、どうやってサポートしたらよいの？テレワークなどで会えない同僚。そんな今だからこそ、よりコミュニケーションを大切にしたいと思います。そして、ご家族との時間が増えている方も多いですね。大切な家族のサポートも大きな励みになります。このような状況でも、上手に禁煙をサポートするコツをお教えします！

【環境サポート】

1. 一緒に目標を設定する

一緒に目標を設定し、禁煙のやる気を育てましょう。
サポーターも一緒に禁煙にチャレンジする気持ちで目標を共有しましょう。



2. 禁煙を続けやすい環境を整える

禁煙中にたばこが身近にあるとつい吸ってしまいます。
たばこ・ライター・灰皿等の処分を勧める、あるいは捨てるのが難しい場合は預かりましょう。
また、たばこが吸いたくなるような場所（人によってはお酒の席など）は離脱症状(禁煙開始から2週間)が強い時期は避けることをお勧めします。
ご自宅では、たばこを吸っていた場所は思い出さないように掃除をしておくといでしょう。
飲食店を利用する際は、禁煙の店を選ぶように同行する方にも協力を依頼しましょう。

3. 禁煙グッズを一緒に探す

吸いたい気持ちを抑える時に多くのグッズがあれば、辛い禁煙だとしても選ぶ楽しさが増えます。
口寂しさを紛らわすための飲食物は、口に長く残るもの・歯ごたえがあるもの・カロリーが低いものを選ぶように心がけてください（キシリトール入りガム、タブレット、おやつ昆布、無糖の炭酸水等）。

4. 気分転換が出来るように協力を

禁煙中はイライラしたり元気がなくなったりすることがあります。職場なら、今まで喫煙所に行って休憩していたのを、一緒に軽いストレッチなどに誘って気分転換を促してください。ご家族なら、散歩に誘うのもよいですね。（※人混みは避けましょう）

【心理的サポート】

5. 自信をもってもらおう！とにかく褒める！

禁煙継続の秘訣は「自信をもつこと」です。少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒める。褒めて損はありません！ぜひ禁煙中の方の自信を強くしてあげましょう。褒められることでチームの一体感が強くなり、継続して頑張る気持ちにつながります。

6. チームのコミュニケーションを密にする

禁煙を頑張っている本人を孤独にせず、一緒に頑張っているというスタンスで、チャレンジャーとサポーターがひとつのチームとなって禁煙を支えていきましょう。
今は、会って声をかけることが難しい状況です。
例えば、チームでSNSグループを作り声かけを行うのもよいかもしれません。
同僚なら、定期的にオンラインミーティングを開催し短時間でもコミュニケーションの時間をつくるのもよいかもしれません。本人の苦痛や頑張りを傾聴し、応援してあ



7. 温かく見守る

禁煙開始から2週間は、離脱症状（禁断症状）の強い時期です。イライラして当たられたり、眠くて集中できない場合もあるかもしれません。そんな時は「ニコチンの離脱症状の影響だ」と考え、できるだけ温かく見守りましょう。

禁煙経過が落ち着くとともに、そういった症状も少なくなってきます。

【吸ってしまったとしても・・・】

たばこを吸ってしまったとしても、意思が弱いせいではありません。サポート不足でもありません。禁煙に成功している人でも多くの人が何度かチャレンジして成功しています。再度禁煙にチャレンジできるように励ましましょう！

【禁煙成功経験のあるサポーターの方は・・・】

チームの中に、禁煙に成功した経験のあるサポーターの方がいたら、ぜひ体験談を話しましょう。離脱症状の辛さ、禁煙してよかったこと、禁煙中の工夫など、経験者だからこそ、禁煙する人にとって参考になることがたくさんあるはずです。

【参考】離脱症状と禁煙の効果

離脱症状（禁断症状）

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状（禁断症状）が現れます。個人差はありますが、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。

☆離脱症状（禁断症状）の種類

- たばこが吸いたい！という欲求
- 眠気
- イライラして落ち着かない
- 頭痛
- からだがだるい




禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが1日数回出現することもあります。たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長くても3分～5分です。吸いたい気持ちが出てきたときには以下のような方法が効果的です！

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える・飲料は温度でメリハリをつける
出勤中の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	散歩・ストレッチをする（※人混みは避けましょう）
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水と一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む
通勤時に立ち寄る喫煙所	通勤ルートを変更

禁煙の効果

禁煙開始後20分から身体的な禁煙の効果は出現します！

禁煙後20分	血圧や脈拍が正常化する
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる
2-3週間	心機能が改善する/肺機能が回復する
1-9ヵ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善する
1年	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・喉頭・食道・すい臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる



以上のことをふまえていただくことで、サポートしやすくなると思います。

健康でいきいきとした職場のために、富士通グループ社員とご家族一丸となって禁煙に取り組みましょう！

さいごに・・・サポートに行き詰ったりしたときは管轄の看護職へお気軽にご相談ください。

参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト