

千葉県にお住まいの 20 代後半・女性からの相談です。

Q.【相談対象】 66 歳(男性)の両親のことについての健康相談です。

父は喫煙歴が40年以上あります。

随分前からなのですが、たばこを吸うと必ず激しく咳をします。

たばこが原因で激しく咳をするのはわかっているのですがどうしても止められないみたいです。

孫ができたりで、何度か止めようとしたみたいですが「禁煙する！」という意識が逆にプレッシャーになり本数が今までよりも増えてしまいます。

病院嫌いなので、通院して禁煙と言う事もできません。

プレッシャーがかからないように禁煙する方法ってあるのでしょうか？

何かよい方法がありましたらアドバイスカださい。



A. 専門相談員からの回答です。

お父様のお身体を心配し、なんとか禁煙させたいという優しいお気持ちが伝わってきました。タバコにはニコチンという強い依存性のある物質が含まれているため、禁煙するのは容易なことではないと思います。

何度かチャレンジしてもご自身ではうまくいかない場合には、専門家(禁煙外来)のサポートを受けたり、薬局・薬店で市販されている禁煙補助薬などを用いたりするのが、禁煙の成功に大変効果的です。

病院へ行くことが難しい場合には、薬剤師と相談しながら、薬局で市販されているニコチンガムやニコチンパッチなどを活用する方法もあります。

禁煙に挑戦する場合、禁煙したいという気持ちの有無や程度により、結果が左右されるものですが、一度禁煙に失敗しても、2回目、3回目と挑戦し、成功する方も多くいらっしゃいますから、気軽に挑戦することをおすすめします。

禁煙補助薬については、以下にまとめますので、ご参照ください。

【ニコチンガムやニコチンパッチなどのニコチン製剤】

ニコチンガムは薬局・薬店で購入できます。ニコチンパッチは、薬局・薬店で購入できるものと医師に処方してもらうタイプがあります。

喫煙していた方が急に禁煙をしてニコチンを断つと、イライラや頭痛などのつらい離脱症状があらわれることがあります。

つらい離脱症状に耐え切れず、再び喫煙をしてしまう場合が多いので、ニコチン製剤により少量ずつニコチンを摂取することで、離脱症状を効果的に抑え、無理なく禁煙習慣を身につけることを目的としています。

ニコチンパッチは毎日貼りかえ、24 時間、8 週間続けます。

【飲み薬:バレニクリン】

ニコチンを含まない飲み薬で、医師の処方が必要です。この薬の特徴は、タバコを吸ってもおいしく感じなくなるため、タバコを吸いながら禁煙できるところにあります。服用期間は、12 週間です。

その他、禁煙を成功させるための対処法として、以下のものがあげられます。

- ・窓を開け、深呼吸をする。
- ・口寂しさを紛らわすため、ガム等をかむ。
- ・冷たい水やお茶を飲む。
- ・軽い体操で気分転換をする。
- ・食後にすぐ歯磨きをする。
- ・何をしているときに吸いたくなるかを分析しておく。
- ・お酒を飲むような場所、たばこの煙が充満しているパチンコ店、喫茶店などの出入りをできるだけ控える。
- ・煙草やライターをそばにおかない。

お父様は、煙草を吸うたびに激しい咳をしていらっしゃるということですので、健康診断を兼ねて一度診ていただくと安心です。

本回答は株式会社保健同人社に所属する看護師が回答いたしました。