

3 妊娠時～子育て期の禁煙・再喫煙防止サポートマニュアル

(1) 喫煙状況の把握 <対象者：全員>

問診票を活用して喫煙状況を把握する。前回までの記録の確認も行う。
本数や禁煙への関心度まで問診票に追加することで、確認したい情報が得られやすい。

タバコについての問診内容(例)

問1 同居のご家族に喫煙者はいますか？

- ① いる → 夫・同居家族()
- ② いない

問2 タバコ(加熱式タバコ、電子タバコを含む)を吸っていますか？(夫・同居家族も確認する)

- ① 以前から吸わない
- ② 妊娠前に禁煙した
(年前から / か月前から)
- ③ 妊娠が分かってから禁煙した
(か月前から / 日前から)
- ④ 喫煙しているが、妊娠前より本数を減らしている
- ⑤ 妊娠前と同じように、喫煙している

<以下は現在も喫煙している方のみ>(夫・同居家族も確認する)

問3 1日に平均して何本ぐらいのタバコを吸いますか？

()本

問4 朝目覚めてからどのくらいたって1本目のタバコを吸いますか？

- ① 5分以内
- ② 6～30分
- ③ 31～60分
- ④ 61分以上

ニコチン依存度の
簡易判定が
できる(p.4)

問5 あなた(夫・同居家族)は禁煙することにどのくらい関心がありますか？

- ① この1か月以内に禁煙しようと考えている
- ② 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない
- ③ 関心があるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない
- ④ 関心がない

禁煙への関心度が
分かる(p.4)

問6 今までにタバコをやめたことがありますか？

- ① ある(回、最長 年間 / か月)
- ② ない

<タバコの種類を把握したい場合>

どの種類のタバコを吸っていますか。当てはまるもの全てを回答してください。

- ① 紙巻きタバコ
- ② 加熱式タバコ(プルームテック、アイコス、グロー等)
- ③ 電子タバコ(ニコチンを含んでいるもの)
- ④ 電子タバコ(ニコチンを含んでいないもの、又はニコチンを含んでいるか不明)
- ⑤ その他

(参考)新しいタバコの喫煙本数について

<加熱式タバコを吸っている場合>

(1)アイコス、グローを吸っている場合

カートリッジの本数を回答してもらおう。(スティック1本を紙巻きタバコ1本として換算)

(2)プルームテックを吸っている場合

カプセルの個数を回答してもらおう。(1箱を紙巻きタバコ20本として換算)

<電子タバコを吸っている場合>

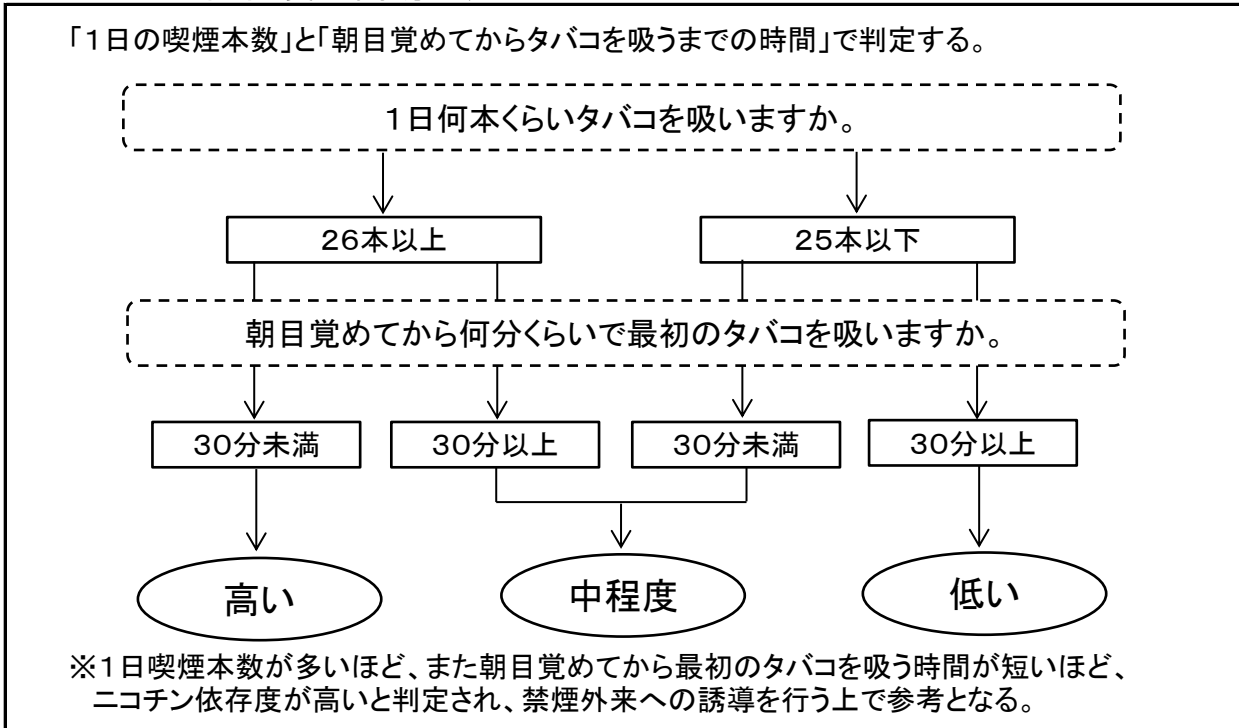
喫煙量を把握する方法が確定していないが、吸って吐いてを繰り返す10分程度のひとまとまりの行為を1回とみなして1日何回吸っているかをたずねて記入する。

3 妊娠時～子育て期の禁煙・再喫煙防止サポートマニュアル

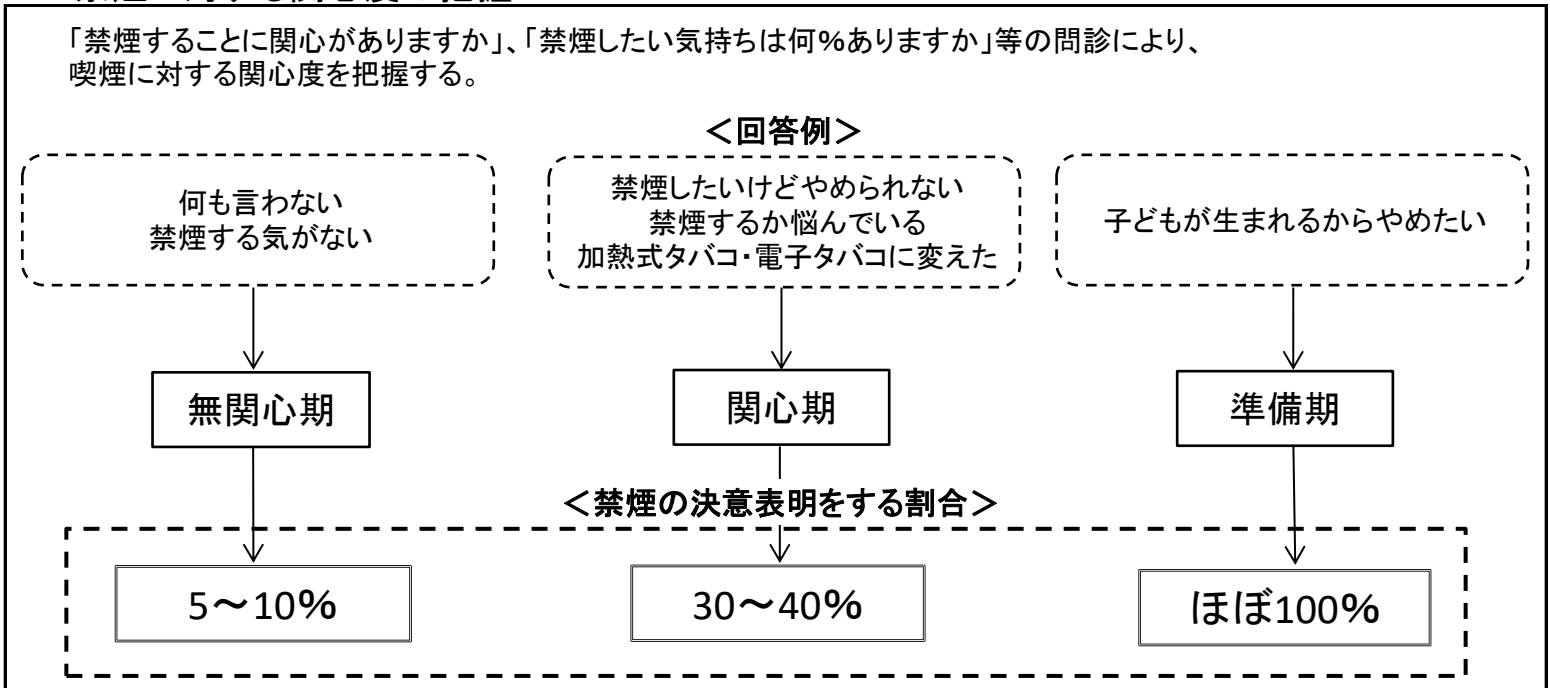
(2) アセスメント <対象者：全員>

問診により把握した喫煙本数よりニコチン依存度を簡易判定する。
禁煙に対する関心度を確認し、禁煙できない要因を確認する。

□ ニコチン依存度の簡易判定



□ 禁煙に対する関心度の把握



□ 禁煙できない要因の確認

禁煙できない人には、禁煙できない要因を聞く。
妊娠の受容、今後の不安、子育て環境について不安を抱えていることもある。
「なぜ吸ってしまったのですか?」のように責任追及するのではなく、
「どんな時に吸いたくなりますか?」等と、喫煙の要因を聞き出す。

3 妊娠時～子育て期の禁煙・再喫煙防止サポートマニュアル

(3) 禁煙の動機づけ <対象者：喫煙者>

禁煙の関心度に関わらず、全喫煙者に短時間で禁煙の重要性を高めるアドバイスを行う。

対象	やること	具体的なサポート言葉（例）	ポイント
喫煙者	① 「はっきり」と禁煙するように言う	「子どもとあなた自身のために、今タバコをやめることが大切です。」	「できれば禁煙した方がよい」、「本数を減らしましょう」等の曖昧なアドバイスは、完全な禁煙は必要ないとの安心感を与えてしまうため、ステージに関係なく「はっきり」と禁煙するように伝える。本数を減らした等の成果、努力に対しては賞賛する。
	② 「なぜ禁煙すべきか」を言う	「タバコはお腹の赤ちゃんの発育を妨げます。赤ちゃんの健やかな成長のためには、タバコをやめることが重要です。」	妊産婦の病気や自覚症状、喫煙が胎児や子どもに与える影響等と結び付けて、対象者に合ったアドバイスを行う。
	③ 「禁煙がいかに大切か」を強調する	「禁煙は子どもとあなた自身の健康のために、あなたができる最も重要なことです。」 「妊娠初期（14週）までに禁煙すれば、低出生体重や早産のリスクが低下します。」	妊婦が禁煙すれば、低出生体重、早産、周産期死亡のリスクが低下し、出産後に禁煙しても子どもへの受動喫煙の影響を減らすことができる。禁煙することが子どもと妊産婦にとって、いかに大切なことであることを伝える。

(参考) 禁煙の効果

禁煙時期	禁煙の効果	ポイント
妊娠前に禁煙	出生体重は非喫煙者とほぼ同じレベルになる。 流産するリスクが低下する。	妊娠後であっても禁煙効果がある。妊娠時期に関わらず、機会を捉えて禁煙をすすめる。
妊娠初期（14週まで）に禁煙	低出生体重や早産のリスクが低下する。	
妊娠30週までに禁煙	低出生体重のリスクが低下する。	
出産後に禁煙	子どもの受動喫煙と将来の喫煙を減らす。	

3 妊娠時～子育て期の禁煙・再喫煙防止サポートマニュアル

(4) 情報提供 <対象者：無関心期の喫煙者>

現在禁煙する気持ちがないことを受容し、情報提供に徹する。
継続的な情報提供により、禁煙への準備性が高まったら禁煙支援を行う。

対象	やること	具体的なサポート言葉 (例)	ポイント
喫煙者	① 受動喫煙の影響について伝える	「屋外やベランダ、換気扇の下で吸っていても、受動喫煙は防げません。一番良い方法は禁煙です。」 「煙を避けることが必要です。」 「お子さんと外出すると、禁煙の場所が増えていることに気がつくことはありませんか？」	タバコの害について「はっきり」と伝える。 子どもや妊産婦自身の受動喫煙を防止する有効な方法は禁煙であることを伝える。 無関心期の方には、社会における禁煙推進の状況と、子どもへの受動喫煙の危険性を再認識してもらう。
	② 禁煙について考えるきっかけを与える	「胎児や赤ちゃんが受けるタバコの影響って興味ないですか。このパンフレットを読んでください。」 「タバコをやめるには、一人で取り組むよりサポートがあった方が楽に確実にやめられるので相談してください。」	時間をかけて説教しない、脅さない、前置きなく禁煙方法を提案しない（行動変容を強制しない）。 準備性が上がるまで、いつでもサポートできるというメッセージを送る。

(参考) 無関心期・関心期に有効な「動機づけ面接 (Motivational Interviewing)」

基本用語	解説	発言・対話(例)
動機づけ面接 (MI)	来談者の中にある矛盾に注目し、行動変容に伴う両価性を受け止め、変化に向けた思いを引き出す、来談者中心のカウンセリング方法である。	来: 来談者 面: 面接者
両価性	人には「変わりたい気持ち」と「変わりたくない気持ち」が同居している。 開かれた質問（「はい」「いいえ」だけでは答えられない質問）は来談者の「両価性」や「複数の思い」を引き出しやすい。	来「禁煙したいけど、ストレスがあるから吸いたい。」
心理的防衛	人は行動の選択を制限されるような強い説得を受けると、説得に対し反論したくなる。	来「禁煙しません。」 →面「たばこを吸っている場合ではありません。今日から禁煙してください。」 ⇒心理的抵抗を生み、面談を膠着させる。
正したい反射	人は相手が間違っただけを言うとも反射的に正したくなる。 矛盾が見えるように来談者の言葉を返していくと、来談者は自分の矛盾を正したくなり、説得とは反対の方向に動機づけられる。	来「ストレスがあると吸わずにはいられない。」 →面「ストレス解消はたばこでしかできないんですね。」 ←来「いえ、他にもありますよ。」
チェンジトーク	来談者の健康的な方向に変わろうとする発言である。 人は、変わることを意識する自分の言葉によって、変化へ動機づけられる。	来「すっぱりやめた方がいいとは思っている。」 来「禁煙外来の話聞くだけならいい。」
OARS	動機づけ面接における4つの基本戦略で、Open Question (開かれた質問)、Affirming (是認)、Reflecting (聞き返し)、Summarizing (要約) からなる。 A (是認) は、来談者の行動変容に向かう態度や言動に言及し、面接者が心から感じる気持ちで敬意を表する発言をする。 R (聞き返し) には、単純な聞き返し (来談者の発言を聞き返す、言い換える) と複雑な聞き返し (来談者の伝えたいことを推測して伝え返し、意味や感情を明確化する) がある。聞き返しのポイントは語尾を下げることである。	来「たばこの本数を減らしたが、ストレスがあつてやめられない気がする。でも子どもの前では吸っていない。」 ↓ O: 「本数を減らそうと思ったのはどのような理由からですか。」 A: 「お子さんの前では吸わないように頑張ったのですね。」 R: <単純な聞き返し> 「ストレスがあると吸ってしまう。」 <複雑な聞き返し> 「お子さんのためには禁煙したいと思っている。」 S: 「〇〇さんがお話しされたことは△△△ (チェンジトークを入れ込む) ですね。間違っていたり、他に付け足すことがありますか。」

3 妊娠時～子育て期の禁煙・再喫煙防止サポートマニュアル

(5) 禁煙支援 <対象者：関心期・準備期の喫煙者>

受動喫煙に関する情報提供を行う。

禁煙のモチベーションを高める言葉がけを行い、精神的なサポートを図る。

対象	やること	具体的なサポート言葉（例）	ポイント
全員	① 受動喫煙の影響について伝える	「屋外やベランダ、換気扇の下で吸っていても、受動喫煙は防げません。一番良い方法は禁煙です。」 「煙を避けることが必要です。」	タバコの害について「はっきり」と伝える。 子どもや妊産婦自身の受動喫煙を防止する有効な方法は禁煙であることを伝える。 同居家族が禁煙していても、外出先で受動喫煙をしていることを伝える。
喫煙する妊婦・母親	① 禁煙成功のカギや禁煙の効果を伝える	「吸いたくなったら熱いお茶や冷たい水を飲むと気持ちが紛れますよ。」 「禁煙して一番つらいのは禁煙開始後2～3日です。1週間もすれば症状は軽くなり、2～3週間でほとんど症状がなくなります。肌つやも良くなりますよ。」	別添のチラシ「チャレンジを応援しています／禁煙の効果絵巻」等を活用して具体的な禁煙成功のカギを伝える。 禁煙後の離脱症状（たばこが吸いたい、イライラ、不安、落ち着かない等）について不安に思っている方には、禁煙後の心身の特徴や禁煙の効果を伝える。
	② 禁煙の相談を勧める	「タバコをやめるには、1人で取り組むよりサポートがあった方が楽に確実にやめられるので相談してください。」	妊娠・授乳中は原則として禁煙補助剤は使えないため、カウンセリングに重点をおいた支援を行う。
喫煙するパートナー・家族	① 夫・同居家族の禁煙の必要性を伝える	「赤ちゃんの近くで吸っていなくても、タバコを吸った手で赤ちゃんを触ったり、話しかけたりすることによってもたばこの影響がありますよ。」 「タバコは、赤ちゃんの中耳炎や喘息、心臓病などの病気にも関係していますよ。」 「妊娠（出産）は良い機会なので、夫婦そろって禁煙しませんか？」	ステージを見極め、夫・同居家族が禁煙する必要があることを伝える。 子どもに将来起こりうる健康影響について情報提供することで、禁煙する動機を高める。
	② 妻が夫・同居家族に禁煙について働きかけができるようにサポートする	「母子手帳やエコー写真をご主人と一緒に見て、お腹に赤ちゃんがいることを実感してもらいませんか？」 「ご主人に受動喫煙に関するチラシを見せてください。ご主人が見るところに貼ってください。」 「『赤ちゃんが応援しているから』『禁煙は赤ちゃんへのプレゼントだね』と声をかけながらたばこをやめてほしいときっぱり言うことも効果的です。」 「前もって助産師さんをお願いして主治医からも禁煙を勧めてもらいましょう。」	喫煙する夫・同居家族に直接関わる機会が少ないため、妻が夫・同居家族に話しやすい言葉で伝える。 面談機会のない相手にはチラシ等を活用して地道に啓発する。
	③ 禁煙治療について情報提供する	「禁煙の薬を使うと結構楽に、しかも確実に禁煙できますよ。」 「薬を使うことで約2倍禁煙できる可能性が高まります。」 「（だまされたと思って）ニコチンパッチを貼ってみると、吸わないでいられる『新しい自分』が発見できるかもしれません。」	自力で禁煙するよりも、禁煙補助剤や禁煙外来を利用した方が「楽に」「より確実に」「費用もあまりかからずに」禁煙できることを伝える。 ニコチンパッチやニコチンガム、バレニクリンの使用により、禁煙率が高まる。 （順に約1.6倍、1.5倍、2.3倍） 妊婦・授乳婦には、原則卒乳後は禁煙補助剤の使用が可能であることを伝える。

3 妊娠時～子育て期の禁煙・再喫煙防止サポートマニュアル

(6) 賞賛・フォローアップ <対象者：禁煙継続者、再喫煙者>

多くの女性は妊娠をきっかけに禁煙するため、禁煙継続の賞賛に注力し、再喫煙を防止する。再喫煙した方(夫・同居家族を含む)へのフォローアップも実施する。

対象	やること	具体的なサポート言葉 (例)	ポイント
禁煙継続者	① 禁煙の実行・継続を褒める	「禁煙を決意され実行(継続)していることは素晴らしいですね。よく頑張っていますね。」 「禁煙できたことを、お腹の赤ちゃんも喜んでくれていますよ。」	禁煙を決意して実行(継続)していることについて褒める。 まだ禁煙が安定していない場合、(5)禁煙支援に戻り、禁煙成功のカギ等を伝える。
	② 自己効力感を高める声かけを行う	「禁煙できたことにぜひ自信を持ってください。」 「タバコはもう必要なくなりましたね。この子は元気に育ちますよ。」	自己効力感を高める声かけにより、禁煙のモチベーションを高める。
	③ 禁煙のメリットや効果に気づきを与える	「禁煙してよかったと思うことはどんなことですか？」 「禁煙すると <u>お金が浮きますよね*</u> ？」	禁煙の良さに気づくことができるようにサポートする。 * 禁煙の効果 息切れしなくなった、化粧のノリが良くなった、食べ物がおいしくなった、食べ物の味がわかるようになった
	④ 障害を軽減するための声かけと再喫煙しやすいタイミングを伝える	「禁煙をされていて何か困っていること、心配なことはありませんか？」 「出産後は、赤ちゃんが無事に生まれた安心感から再喫煙しやすくなるので、心配な時はご相談してくださいね。」 「卒乳後に再喫煙する方は多いです。卒乳後も赤ちゃんへの受動喫煙を防止できるよう、禁煙を続けていきましょう。」	相手の辛い気持ちに共感的理解を示し、困りごとがある場合は一緒に解決策について考える。 注意すべき再喫煙のきっかけ(参考:支援するタイミング(p.2))を見つけ、その対策について考えるようにアドバイスする。 特に授乳終了後に再喫煙する場合があるため、禁煙継続が子どもと母親自身の健康のためにとっても大切であることを再度はっきりと伝える。
再喫煙者	① 再喫煙したことを受容する	「妊娠中は禁煙を頑張っていたんですね。妊娠中のタバコが赤ちゃんに良くないことを知っていらっしやっただからですね。」 「1回の挑戦で、すぐに禁煙できる人はそう多くありませんよ。」	再喫煙者の中には禁煙に失敗したと捉え、再度禁煙する意欲をなくす方もいる。再喫煙は失敗でなく、学習のチャンスだったと考えられるようアドバイスを行う。
	② 吸いたくなる状況への対策を一緒に考える	「どんなときに吸いたくなりますか？一緒に対策を考えてみませんか？」 「ご主人はどんなときに吸っていらっしやいますか？ご主人へのアドバイスを一緒に考えてみませんか？」	吸いたくなる状況を予測しておき、その方なりの対策を一緒に考える。 例) お酒を飲みに行った時 ⇒ 飲む前に禁煙宣言する 非喫煙者の隣に座る
	③ 再度禁煙を勧める	「妊娠中に禁煙できていたことを思い出して、もう一度挑戦してみませんか？」 「赤ちゃんにご自身のために禁煙したいと思った時には禁煙外来を受診するのがお勧めです。タバコを吸う生活から抜け出すための手助けが受けられますよ。」	禁煙成功体験を思い出してもらい、自己効力感を高める。 禁煙前の喫煙本数まで戻る等、本格的に喫煙を再開し、本人がすぐに禁煙に戻れないと考えている場合は、禁煙意欲が強化されるまで待つ。