



スワンニュース
swan news
vol.1

発行日：2012年8月22日
発行：あくまで禁煙バックアップ委員会

平成24年8月

東大和地区職員 各位

東大和病院 院長
東大和ケアセンター 施設長
在宅サポートセンター センター長
あくまで禁煙バックアップ委員会

特集：禁煙外来受診者へのインタビュー

「タバコを吸わなくて平気なんだー」

「あくまで禁煙バックアップ委員会」の活動も2年目を迎え、8月から「スワンニュース」を発行することになりました。禁煙への第一歩を踏み出したあなたの背中を、少しでも押してあげられるような情報提供をしていきたいと考えています。

まずは、「薬の効き目」や「補助薬服用時の体調の変化」など、禁煙外来の効果について受診者にインタビューしましたので、今回と次回の2回に分けて、お届けします。

Q1 受診しようとしたきっかけを教えてください

「禁煙できればラッキー」くらいの気持ちで受診しました。

処方された薬は、1ヶ月で約5千円。この金額を自腹で払ってまで禁煙したいとは正直思いませんが、**補助してもらえらるなら**と思ったのがきっかけでしょうか。

もう一つ理由を挙げるとすれば、ニコチンパッチ等は、ニコチンを使用しているのに対し、禁煙外来で処方されるチャンピックス（禁煙補助薬）はニコチンを使用しない薬だったという事も、きっかけになったと思っています。

Q2 禁煙にトライするのは今回が初めてですか？

今までにいろいろな禁煙方法にチャレンジしました。しかし、いずれも思った以上の効果はありませんでした。

Q3 飲み始めの状況を教えてください

受診は5月21日で、1週間後からチャンピックスを服用し始めました。

薬を飲み始めてから、1週間はタバコを吸ってもいいと言われていたので、気楽に始めることができました。自分の中では、「吸いたい気持ちがなくなったら止めよう」と決めていました。そのうちに、徐々に吸わなくてもいられるようになりました。

「タバコを吸わなくて平気なんだー」という感覚です。

「吸いたいなあ」と思う事はありますが、特に辛いと思った日はありませんね。以前禁煙にチャレンジしたときは、3日目が一番辛かったと記憶しています。

薬を飲むと気持ち悪くなると聞いていましたが、朝食を抜いたときに服用すると気持ち悪くなるだけで、我慢できない

程ではありません。
他に変わった事といえば、タバコを吸わなくなった事でコンビニに無駄に入らなくて済むようになりましたね。そしてコンビニを選ばなくてもよくなりました(笑)

その他に、「ごはんが美味しくなったのか」とよく聞かれますが、味覚に変わりはないので、個人的には食事の量には影響していません。

Q4 禁煙を続ける"コツ"は何ですか？

まず、**ライターを持って出かけない事ですね**。ライターとタバコを両方買うのはお金が掛かりますし、そこでブレーキがかかると思います。

吸いたくなった気持ちを紛らわす方法としては、マウススプレーを使いました。口の中がリフレッシュして、吸いたい気持ちが少し収まると思います。22

毎月22日は、禁煙推進学術ネットワークが推進する「禁煙の日」です。「2」をスワンに見立て「スワンスワンで禁煙を！」をスローガンに活動しており、本誌「スワンニュース」の名称およびロゴ（※使用許諾済）もこれに因んで付けられました。



最新ニュース

1回50円の有料喫煙所「ippuku」

2012年7月2日、喫煙マナー促進のさきがけとなった千代田区に＜日本初の有料喫煙所＞がオープンした。電子マネーの「PASMO」をかざして入店。使用料も「PASMO」で支払う仕組みで、1回50円。100円で1日分、500円で1週間分、1800円で1か月分のチケットを買くと、どこの店でも使い放題になる仕組みだ。喫煙者のためのスペースは年々少なくなり、喫煙者を取り巻く事情は厳しくなる一方だ。



「禁煙・喫煙に関するアンケート」協力をお願い

平成16年2月22日に敷地内全面禁止を実施して以来、平成24年2月22日で8年目を迎えました。禁煙促進にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、昨年も実施しましたが、今年も職員の喫煙状況や職員の意識を把握するため、アンケート（**無記名／必提出**）を実施します。昨年のアンケートで寄せられたご意見は、「禁煙外来の受診促進対策」や「禁煙補助薬勉強会」、「敷地内ラウンド」等の委員会活動に反映させて頂きました。ありがとうございました。

今年度も、忌憚のないご意見をお待ちしております。
みなさまのご理解・ご協力をお願い致します。

※ アンケート結果は、上記目的および禁煙をフォローする為の施策の検討以外には一切使用しません。

●提出先 ●提出期日 月 日 : まで

Q1. 現在喫煙をしていますか？

Q1で「はい」と答えた方は、Q2、Q3に進んでください

はい いいえ
.....

Q2. Q1で「はい」と答えた方、禁煙したいと思いませんか？

はい いいえ

Q3. 大和会が禁煙外来のバックアップ（法人が診察費、薬代を全額負担）をしていることを、知っていますか？

はい いいえ

Q4. その他ご意見がありましたら、以下にご記入ください

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。