

【2021年度10月卒煙セミナー】

セミナー内での質問、セミナー参加申込フォームによる質問による回答一覧

セミナー日付	質問	回答
2021/10/6	初回面談は最短でいつですか。	ascore卒煙アプリをダウンロード後、面談の予約ページで空き状況を確認することができます。
2021/10/6	今回参加者は金額は免除になるのですか。	全額無料です。67,000円（税抜）をFR健保が全額負担します。
2021/10/6	禁煙するとやっぱり体重増えますか。	一般的に、禁煙開始1年後に2-3kg増えるといわれています。禁煙により、体内の細胞が元気になったり(ひとつひとつの細胞がしっかりとふっくらしてくるイメージです)、腸での吸収が良くなったりすることで、増加につながると考えられています。体重が気になる方はそれに合わせた禁煙方法が大事になりますので、ぜひ面談をでお話伺えればと考えています。
2021/10/6	休日は吸わなくても平気です。仕事の日の朝から吸いたくなりますが、心理的な依存が強いのでしょうか。	心理的な依存の部分が大きいですが、身体的な依存も少なからず影響していると考えます。禁煙開始から3ヶ月程度たっても変わらないようであれば、心理的依存が強く残っていることが考えられます。禁煙に一度チャレンジし確認してみても良いかもしれません。
2021/10/6	ヘビースモーカーで1日1箱くらい吸うのですがやめられますか。周りでやめた人は本数が少ないイメージがあります。	プログラムの参加者の方の中に、1日1箱を吸う方はよくいらっしゃり問題なく卒煙されています。1日40本の吸う方もやめられていますので、ぜひ一度面談に来てもらえると嬉しいです。また本数が少ないからやめやすいとも言えないので、やはり個人々にあった禁煙方法を探していくことが大事だと考えています。
2021/10/6	一緒に暮らす人も喫煙者なのですが、身近に喫煙者がいる状況でもやめられた人はいますか。	同居人が喫煙者という方はよくいらっしゃいます。喫煙の誘惑が多い環境ですが、しっかりと対策をしていくことで順調にやめられている方は多くいらっしゃいます。ポイントとしては、同居人の方にも「たばこをやめたいので協力してほしい」とお伝えし、手が届かないところにたばこを置くなど、同居人の方にもご理解頂くことが大事だと考えています。
2021/10/6	禁煙すると肺活量は増えますか。	個人差はありますが、2-3週間で肺活量は3割程度改善するといわれていますので、早い段階で効果が出てくるものといえます。またプログラムの参加者の中でも、面談で深呼吸をしてもらうと呼吸の深さの変化を実感される参加者の方も多くいらっしゃいます。
2021/10/6	禁煙後どれくらいで肺はきれいになりますか。	これまでにどれくらいたばこを吸われていたか（喫煙歴・本数）によって、肺の状況は変わりますので、一概に回答することが難しいのですが、禁煙をすると確実に少しずつ良くなっていきます。健康診断などで経過を見ていただくと良いかと思えます。
2021/10/8	吸いたい気持ちはなくなりますか。	完全になくなるかどうかは個人差がありますが、吸いたい気持ちは徐々になくなっていきます。また無くするためにはコツがあります。皆様に合った方法がありますので、面談の中でしっかりとお話をさせていただきます。
2021/10/8	面談の時間はどのくらいでしょうか。	初回面談は40-50分頂いております。2回目以降の面談では20分弱頂いております。初回面談では、参加者様の喫煙に関する状況をしっかりと確認させて頂いておりますので、このような時間になっております。
2021/10/8	ベイプなど非ニコチンの電子タバコは効果的ですか。	電子タバコの利用はオススメしておりません。たばこを吸う動作は続けてしまうことになりまますので、ニコチンはなくとも心理的な依存が抜けきらないためです。このような考えのもと、プログラムでは、電子タバコも卒業できるようにご支援させていただきます。

【2021年度10月卒煙セミナー】

セミナー内での質問、セミナー参加申込フォームによる質問による回答一覧

セミナー日付	質問	回答
事前質問	電子タバコの健康被害が知りたいです。	電子タバコについては、まだ研究が進んでいないこともあり、健康被害やリスクについては未知な部分が多くあります。ただ一部の電子タバコからはホルムアルデヒド等の有害物質の検出が報告されている例もあり、さらなる検証が必要な状況といわれています。
事前質問	何回か禁煙に失敗しています。通院が続かない、お酒を飲んだ時に吸いたくなる等があります。継続的に禁煙出来るようにしたいです。	通院は時間もコストもかかるので、禁煙のハードルにもなりますよね。お酒を飲んだ時の対処法としては個人に合ったものの実践が一番良いので、一例だけお伝えいたします。お酒の席で吸いたくなったら、席を立つ・氷を口に入れるなど、簡単にできそうなことや、どうしてもお酒の誘惑に負けてしまう場合は、思い切って飲み会にはしばらく参加しない、と言われる方もいらっしゃいました。また毎日継続することは、大切ですがとても難しいものです。また個人によって対策は変わりますので、面談の中で指導員と一個ずつお話していただくと嬉しいです。
事前質問	どうして禁煙が難しいのか伺いたいです。	ニコチンは違法ドラッグよりも依存度が高いといわれています。脳がニコチンを欲してしまうため、意思だけでたばこを我慢するのは難しいものです。自分にあった適切な対処を取ることが大切です。
事前質問	副流煙の悪影響について教えてください。家族に禁煙を勧めるためにどんなサポートができますか。	副流煙にも有害物質は多く含まれており、悪影響としては代表例として脳卒中や心臓病、がんが挙げられます。お子様への影響もかなり大きいです。 禁煙を勧めるサポートとしては、まずは喫煙者本人がタバコと健康についてどう思われているのか、理解してあげるところから始めてみるのが良いのかなと思います。その上でサポートしたいお気持ちや、禁煙の方法には選択肢があることを少しづつ伝えていくのが良いかなと思います。辛くなった時にはいつでもサポートできることを伝え続けてみてください。
事前質問	一生でいくら使い、医療費でもいくら使い、どれくらい損をするのか教えてください。	たばこを吸う本数やいつから吸い始めたかによって変わってきますため一概には言えませんが、喫煙者は非喫煙者より1600万円多く出費していると試算しているデータもあります。これはたばこ代や医療費での出費に加え、喫茶店などでのコーヒー代などの出費も含まれている試算です。また、医療費だけをみると、禁煙した期間が長ければ長いほど年間医療費は減少していくといわれ、禁煙5年未満の人の医療費と禁煙10年以上の人の医療費の差は、8万1800円にもなるといわれています。 参考： https://www.kenporen.com/health-insurance/basic/06.shtml
事前質問	一度禁煙外来でチャンピックスを服用しながら禁煙にチャレンジしました。しかし結果禁煙出来ず、また何年も辞めたい気持ちのままやめられずにいるので私はやめられないんじゃないかと思っています。吸うたびに辞めたいと思うのですが、そんな私でもやめられるのでしょうか。	どなたでも辞めたい気持ちがあれば、辞めることにトライはできます。また禁煙外来でのチャンピックスが合わない方もいらっしゃいます。禁煙はさまざまな方法がありますので、どれにあっているかを見極めたり、失敗しても大丈夫という気持ちが大事になってくることもあります。一度失敗されているの方が、禁煙は成功しやすいとも言われております。ぜひ、面談で前回の禁煙外来での経験もお話していただければ嬉しいです。禁煙を継続するのもコツ等ありますので、一緒に楽しんで禁煙していければと思っています！