

タバコから解放される

我慢不要の「リセット禁煙」とは？

トヨタ記念病院禁煙外来医師
リセット禁煙研究会代表

磯村 毅 先生

「リセット禁煙」って知っていますか？禁煙といえば、タバコを吸いたい気持ちを我慢するつらいイメージがありますが、リセット禁煙は違います。「吸いたくなる気持ち」が起らなくなる新しい禁煙方法なのです。禁煙したいと思っている人や、大切な人にタバコをやめて欲しいと願う人の強い味方となるリセット禁煙の考案者・磯村先生にお話を伺いました。

「リセット禁煙」を開発されたきっかけを教えてください。

磯村 「タバコをやめられない原因は、タバコに対する心と体の2つの依存です。2006年春、喫煙は「ニコチン依存の病気」と位置付けられ、健康保険による禁煙治療が始まりました。禁煙外来では、ニコチンを含んだパッチをはることで、禁煙開始後

の離脱症状を軽減する治療法が主体です。これで多くの人が禁煙を開始できますが、半年後には7割前後の方が再喫煙し、全国的にも大きな課題となっています。さて、何カ月も禁煙しているのに、また吸いたくなると思ったら、体の依存が原因ではありませんね。ニコチンはすっかり体から抜けているのですから。では、なぜ吸いたくなるのでしょうか？ それは心の依存が残っているからです。つまり、真の禁煙成功のためには、心のケアが必要と考えました。どうしたらいいのか：試行錯誤の末に生まれたのが、「リセット禁煙」という方法です。私が担当している禁煙外来では、パッチによる体の依存のケアと、リセット禁煙による心のケアの併用、デュアルケアと呼んでいます。これにより新たな手ごたえを感じています」（左ページのグラフ参照）

今までの禁煙方法とどう違うのでしょうか？

磯村 「今までは、心の依存は、吸いたい

衝動を深呼吸や水を飲むなど気をそらして抑える、吸いたくなる酒場などには近寄らないなどの方法が主でした。つまり吸いたいの我慢するのですが、我慢にも限界がありますよね。そこで、吸いたくなる気持ち自体をなくすることができないか。これがリセット禁煙のねらいです。リセット禁煙では、客観的に自分を眺め、タバコに対する意識を変える質問が多数あります。質問を考えることで、タバコの本質に気づくのです。ただし、一つや二つの気づきでは、禁煙できないので、厳選した質問を、一番効果的な順番に並べて尋ねます。一つ気づいた後、次の質問を考えることで、次の気づきを呼ぶというように「気づきの連鎖反応」を起こしていくのです。このプロセスで、本人も気づいていなかった種々の思い込みがリセットされ、タバコに対して、全く新しいイメージが生まれます。これにより我慢も忍耐もなく、吸いたい気持ちがないと思議と薄れてくるのです。また吸いたい気持ちにもブレーキを踏みやすくなります」



いそむら たけし 名古屋大学医学部卒業。医学博士。テキサス大学医学部研究員、名鉄病院呼吸器科部長を経て、現職。「子供のための禁煙外来」開設や、大手予備校との「禁煙で合格率アップ」の取り組みを通じ、新しい禁煙法「リセット禁煙」を開発する。学校や企業での禁煙セミナーなど禁煙支援プロデューサーとして活躍中。子供をタバコから守る会世話人。日本呼吸器学会認定専門医。(財)生涯学習開発財団認定コーチ。著書は「リセット禁煙のすすめ」「リセット禁煙ブラックティスマニュアル」(東京六法出版)「リセット! タバコ無用のパラダイス」(幻冬舎)など。

【リセット禁煙研究会ホームページ】
<http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/>

自分の姿を客観的に眺めるとは？

磯村 「例えばレストランで無性に吸いたくなったりします。でも灰皿が見当たらない。恐る恐る尋ねると、「吸えますよ」との答え。思わずにっこり。でも客観的に見ると、ここでスモーカーが見落としていることとがあるのです。やはりタバコを吸うことはとても損なのです。何を見落としている

**「リセットパック」通信教育の
お問い合わせ先**

東京六法出版株式会社「リセットパック」
 事務局
 電話 03-3354-5411
 ホームページ: <http://www.t-ropo.com>
 費用: 3,800円



「リセットパック」のテキスト

リセット禁煙に取り組む方法は？

か分かりますか？ 体への害？ 周りの迷惑？ いいえ、それは分かっていますよね。それ以外にあるのですが。それは、そもそも吸いたい気持ちが変わってくるということ自体、幸せなことかということなんです。どうでしょう！

禁煙継続率調査 2007年



デュアルケア(ニコチンパッチとリセット禁煙)の禁煙
 トヨタ記念病院禁煙外来のデータ

ニコチンパッチのみの禁煙(全国データ)
 ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査結果

身近な人に禁煙を勧めるポイントはありますか。

磯村 「リセット禁煙に関する本やCDの活用も可能ですが、やはり郵送による専用の通信教育プログラム『リセットパック』が良いようです。自分の力でやることに意味があり、当院でもこの方式をとっています。特に1日に吸う本数が15本以下と少ない方、土日は吸わなくても平気という方にお勧めします。このような方は、体の依存が軽いだけに、ニコチンパッチは必ずしも必要でなく、心の問題さえ解決できれば、タバコと縁が切れるからです。ただし体の依存が軽いのに禁煙できないということは、心の依存はむしろ強いとも考えられ、プログラムに謙虚にかつ真剣に取り組むことが大切です」

磯村 「おかしな話ですが、スモーカーは禁煙を願いつつも、禁煙が不安なのです。体に悪いと思っても、平穩に生きていくためにはタバコが必要と感じているのです。そこで、禁煙のメリットについて想像してもらおうと同時に、心のケアをする新しい禁煙方法があると紹介して、興味を持ってもらいましょう。『今までのようにやみくもに頑張らなくてもいいんだって』と禁煙のイメージを変えていく…そんな一歩からリセット禁煙は始まるのです」

(取材・編集部／撮影・野田昌伸)