

～ 禁煙外来治療について～

自分の健康のため、お金のため、
家族・恋人の健康のため、
喫煙しにくい環境が増えたなど、
禁煙を希望されている方



▶ 当院で禁煙治療が受けられます

タバコを吸うのは「ニコチン依存症」という病気です。ですから病院でサポートしてもらい、禁煙しましょう。

禁煙治療には、ニコチンパッチやニコチンガムの置換療法もありますが、最近の主流は「ニコチンを含まない飲み薬」を使って3ヶ月ほどでやめる方法です。ニコチン受容体に薬が入り、タバコの禁断症状を軽くします。この方法で8割ほどの方が成功しています。

当院では「ニコチンを含まない飲み薬(チャンピックス)」での保険治療を受けられますので、以下に説明します。

チャンピックスの2つの効果

1. **イライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。**
2. **禁煙中に、もし一服してしまったとき“おいしくない”と感ずます。**

長所

飲むだけなので簡便 ニコチンを含まない 肌の弱い人でも使用できる
接客などの職種や歯やアゴの問題などでガムをかめない人でも使用できる
一定の要件を満たすと健康保険が適用される

副作用

・吐き気 ・頭痛 ・上腹部痛 ・便秘 ・お腹のはり ・普段と違う夢をみる ・不眠がみられることがあります。

禁煙治療は 12 週間が基本

12 週間の禁煙治療は、医師に相談なく中断しないことが大切です。自分の力だけで禁煙できると考えて治療を中断すると、医師のアドバイスや薬の処方が受けられなくなるため、禁煙は失敗しやすくなります。



1 週目 今まで通り、喫煙

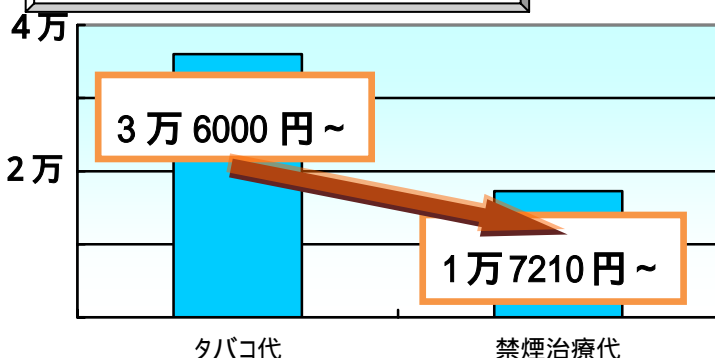
1 日目～3 日目 0.5mg 錠を 1 日 1 回食後
4 日目～7 日目 0.5mg 錠を 1 日 2 回朝・夕食後

2 週目以降 禁煙

8 日目～ 1mg 錠を 1 日 2 回朝・夕食後
を 12 週まで続けます。

健康保険適用時の禁煙治療費用

たばこ 1 箱 4 0 0 円、1 日 1 箱 1 2 週間の場合



1 日 1 箱喫煙する方なら、12 週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合のほうが安くなります。

自己負担額は患者様の症状、負担割合等により変わります。

健康保険で治療が受けられる条件

		はい
1	次ページのニコチン依存症の診断 (TDS) スコアが 5 点以上である	<input type="checkbox"/>
2	(1 日の喫煙本数 × 喫煙年数) が 2 0 0 本以上である	<input type="checkbox"/>
3	禁煙したいと思っている	<input type="checkbox"/>
4	禁煙治療を受けることに文書で同意している	<input type="checkbox"/>
5	前回の禁煙治療から 1 年以上経過している	<input type="checkbox"/>

これらを全て満たすと保険治療が受けられます。

気になった方は**ニコチン依存症の診断 (TDS)**をどうぞ。

各設問に対し、「はい」または「いいえ」を選択してください。

合計点が**5点以上**でニコチン依存症と判定されます。

		はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 イライラ、眠気、神経質、胃のむかつき、落ち着かない、脈が遅い、手のふるえ、集中しにくい、ゆううつ、食欲または体重増加、頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8	タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計 点

禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

禁煙をお考えの方は、お気軽に**内科外来窓口**にお問い合わせください。

診療医師 内科（循環器担当） 八木 秀樹 医師

診療日 毎週水曜日（要予約）15：00～16：00

編集者：JA静岡厚生連清水厚生病院 薬局