

ニコチン依存症からの脱出！

禁煙新時代

意志の強さでやめる時代から

薬による治療の時代へ



井上内科クリニック

禁煙外来（保険適用・予約制）

代表電話 029-830-7555

<http://www.inoue-cl.org/>

はじめに

2006年4月より禁煙治療に健康保険が使えるようになりました。これは、喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、「**ニコチン依存症**」という病気としてとらえ、必要な治療を行うという考え方です。禁煙治療は一定の条件を満たした喫煙者の方なら、どなたでも受けることができます。

どんな治療をするの？

禁煙治療は、初回診察に加えて、禁煙開始2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の**計5回の治療コース**となります。

【診察内容】

- ① 問診(喫煙状況、喫煙本数、喫煙年数、喫煙による身体への影響について)
- ② ニコチン依存症のスクリーニングテスト(初回のみ)にて保険適応の判定
- ③ 呼気一酸化炭素濃度測定
- ④ 体重測定と体脂肪測定
- ⑤ 禁煙実行と継続にむけてのアドバイス
- ⑥ 禁煙補助剤の説明と処方

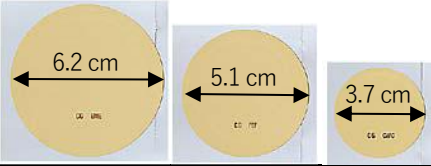
保険適用の条件は？

次の4つの条件をすべて満たす方が、保険適用になります。

- ① ただちに禁煙しようと考えていること
- ② ニコチン依存症のスクリーニングテスト5点以上で依存症と診断されること
- ③ 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
(ただし、35歳未満の方は、本数の制限はありません。)
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意していること

禁煙の薬って？

ニコチンパッチ（貼り薬）と**バレニクリン（チャンピックス：飲み薬）**が、健康保険が使える禁煙補助薬です。他に、一般の薬局薬店で購入できるニコチンガムがあります。これらの薬は禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。バレニクリンは喫煙による満足感もおさえます。ニコチンパッチ、ニコチンガムを使うと禁煙の成功率が約 2 倍、バレニクリンを使うと約 3 倍高まります。

ニコチンパッチ（貼り薬）	バレニクリン（チャンピックス：飲み薬）
	
- ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。 - 毎日1 枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。 - 禁煙開始日から使用し、8 週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。 - 高用量の剤形は医療用のみです。	- ニコチンを含まない飲み薬です。 - 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。 - 禁煙を開始する1 週間前から飲み始め、12 週間服用します。

費用はいくら？

使用する薬剤の量や期間によって、また、他の検査を追加した場合などで費用は変わりますが、費用の目安は次の通りです。

費用の目安（保険で3割負担の場合）

単位：円

薬剤	施設	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	合計
ニコチンパッチ	医 院 ¹⁾	1,820	1,160	1,160	980	970	6,090
	薬 局 ²⁾	1,340	1,340	2,120	—	—	4,800
	合 計	3,160	2,500	3,280	980	970	10,890
	自費の場合	10,540	8,340	10,940	3,270	3,240	36,330
バレニクリン（チャンピックス）	医 院 ¹⁾	1,820	1,160	1,160	1,160	970	6,270
	薬 局 ²⁾	1,490	1,720	2,920	2,920	—	9,050
	合 計	3,310	2,880	4,080	4,080	970	15,320
	自費の場合	11,040	9,600	13,600	13,600	3,240	51,080

1) 初・再診療+ニコチン依存症管理料、2) 処方料+薬代

タバコの何が悪いの？

- ☹ タバコの煙には、**250 種類の有害物質、70 種類の発ガン物資**が含まれます。タバコは先進国においてなんと最大の健康破壊因子（死亡原因）です。日本でも**年間 19 万人**が、タバコ関連疾患で**死亡**しています。
- ☹ タバコを吸わない人が他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを「**受動喫煙**」と言います。受動喫煙があると、タバコを吸わない人の体内からも、実際にタバコの煙の成分が検出されます。吸わない人も、知らないうちに喫煙している状態になります。
- ☹ **受動喫煙**では**年間 15,000 人が死亡**しています。赤ちゃんの突然死や喘息の子どもも多いです。早産や自然流産、周産期死亡、低出生体重児の割合も高くなります。
厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康 影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成 27 年度報告書
- ☹ **新型タバコ（加熱式タバコや電子タバコ）**は、健康に悪影響をもたらす危険性があります。加熱式タバコからは発癌物質である**ホルムアルデヒド**や**アセトアルデヒド**、**ニトロソアミン**等の有害物質が検出されています。紙巻タバコの 10 分の 1 の量と表記されていますが、実際には、紙タバコ以上の有害物質が含まれています。一方、狭義の電子タバコにニコチンを入れて使用することは日本では認められていません。

禁煙するとどんな良いことがあるの？

- 😊 タバコ切れのストレスから**開放**される。
- 😊 せき、たんが治まる。運動能力の向上。
- 😊 周囲の人を不快にする**臭い**が消える。
- 😊 **お金が貯まり**、より有意義に使える。
- 😊 仕事の**能率や成績**が上がる。
- 😊 **お肌がきれい**になる。
- 😊 食べ物が**美味しく**なる。
- 😊 将来の**苦しい病気**が減る。
- 😊 **副流煙**で家族や周囲の人を**病気**にしない。

禁煙は、家族への「愛」です。



自分のためだけでなく、大切な家族のため
禁煙を成功させましょう！