（禁煙治療）

禁煙、あなたは医師とする？ 意志でする？

いまは、禁煙補助薬が充実しているだけでなく、健康保険を使って病院で禁煙治療を受けることができます。自分に合った方法で禁煙をスタートさせましょう。

35歳未満の方は喫煙本数などに関係なく「ニコチン依存症」と診断されれば、保険適用で禁煙治療を受けられます。

「禁煙治療を受けたい派」のあなた

医師のアドバイスを受けながら禁煙できるので、高い成功率が期待できます。
標準的な禁煙治療は、12週間かけて5回診察を受け、医師のカウンセリングや禁煙補助薬の処方によって行われます。

次の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けられます

- ●ただちに禁煙をしようと考えていること
- ●TDS（ニコチン依存症のスクリーニングテスト。下表参照）によりニコチン依存症と診断されていること
- ●ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ●禁煙治療を受けることを文書により同意していること

禁煙治療で使う禁煙補助薬

■ニコチン製剤

ニコチンパッチ（ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬）かニコチンガム（口の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤）は、ニコチン切れの離脱症状を抑えてくれます。

■ニコチンを含まない飲み薬

バレニクリンは、ニコチン切れの離脱症状を起こしにくくし、もし喫煙してしまっても、タバコがおいしいという満足感を感じにくくし、喫煙への逆戻りを防ぐ禁煙補助薬です。

「TDS（ニコチン依存症のスクリーニングテスト）」 5点以上がニコチン依存症

		はい 1点	いいえ 0点
1	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。		
2	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。		
3	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。		
4	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／神経質／落ち着かない／集中しにくい／憂うつ／頭痛／眠気／胃のむかつき／脈が遅い／手の震え／食欲または体重増加		
5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	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。		
7	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ても、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題※が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
9	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。		
10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。		

※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。

ミニQ&A

Q.禁煙治療にはいくらくらいかかる？
A.健康保険適用の場合、トータルでおよそ13,000～19,000円。全額自己負担だと、およそ42,000～63,000円かかります。

「自力でやめたい派」のあなた

ニコチンへの依存が軽い人や禁煙する自信がある人におすすめ。
自分のペースで、できることから始めましょう。もし失敗してしまっても、あきらめずに再チャレンジ！ 禁煙治療を受けるのもいいでしょう。

周囲に「禁煙宣言」をする。
ストレスや夜更かしを避ける。
コーヒーやお酒を控える。
タバコが吸いたくなる場所に行かない（飲み屋、パチンコ店など）。
ライターや灰皿を捨てる。
吸いたくなったら、ガムをかんだり冷たいものを飲む。
「今日1日のガマン」の積み重ねで乗り越える。
きれいになったり、健康的になった自分を想像する。
禁煙によって浮いたタバコ代でしたいことを考える。
禁煙補助薬を使う。
※バレニクリンは医師の処方せんが必要です

ミニQ&A

Q.太るから禁煙したくないな。
A.タバコをやめると一時的に太るといわれていますが、タバコが体にダメージを与えているおかげで太らないなんて不健康。まずは禁煙して美しさと健康を取り戻してから、ゆっくりと健康的にやせましょう。

制作／社会保険研究所©（禁・無断転載）