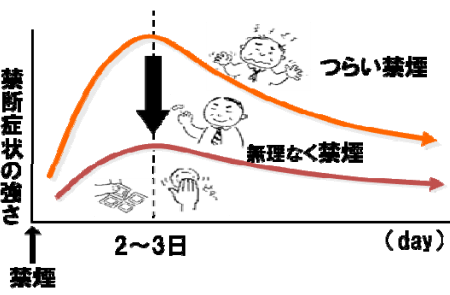


たばこは「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」やめられます！

1 比較的楽にやめられる

- ・ たばこをやめると、イライラしたり、とてもたばこが吸いたくなったり、落ちつきがなくなったりなど、ニコチン切れによる禁断症状が出現します。
- ・ しかし、禁煙補助剤であるニコチンパッチやチャンピックスを使うと禁断症状を和らげることができます。



個人に合った禁煙法の紹介



医療機関での禁煙治療か、薬局・薬店で禁煙補助剤を購入して禁煙するのかについてお勧めのタイプを下記に示しました。これはあくまでも目安ですが、参考にして下さい。

禁煙法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙本数が多い人 ・ 禁煙する自信がない人 ・ 過去に禁煙して禁断症状が強かった人 ・ 精神疾患など、禁煙が難しい特性を有する人 ・ 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙本数が少ない人 ・ 禁煙する自信が比較的ある人 ・ 忙しくて医療機関を受診できない人 ・ 保険適用の条件を満たさない人

2 確実にやめられる

- ・ ニコチンパッチやチャンピックスなどの薬を使って禁煙すると、薬を使わない場合に比べて禁煙成功率が2倍～3倍高まることがわかっています。
- ・ さらに、医師などの医療関係者からの指導を受けると、その指導時間や回数に応じて禁煙成功率が高くなります。

禁煙の可能性が
 禁煙補助剤で2～3倍アップ
 指導を受けるとその内容に応じて3倍近くまでアップ

3 あまりお金をかけずにやめられる

- ・ 2006年から喫煙は「治療が必要な病気」という考えのもと、医療機関で保険による治療が受けられるようになりました。
- ・ ニコチンパッチという貼り薬のほか、内服薬のバレニクリンという飲み薬が使えます。
- ・ 3ヵ月間の治療の費用は、ニコチンパッチを使用した場合が約13,000円、チャンピックスを使用した場合が約19,090円です。3ヵ月のタバコ代と比べても治療費のほうが安いことがわかっています。

ニコチンパッチとチャンピックスの比較

ニコチンパッチ(貼り薬)	チャンピックス(飲み薬)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康保険が使えます。 ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康保険が使えます。 ・ 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。

(日本循環器学会, 日本肺癌学会, 日本癌学会, 日本呼吸器学会: 禁煙治療のための標準手順書 第5版; 2012.)

ニコチンパッチ(貼り薬) での治療 **12,830円**
 チャンピックス(のみ薬) での治療 **19,090円** **VS** タバコ代(1箱400円、1日1箱) **33,600円**
(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
 (注2) ニコチンパッチは8週間、チャンピックスは12週間の標準使用期間として費用を算出

健康保険で禁煙治療が受けられます！



2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。

禁煙治療の流れ

準備 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合があるので、予め電話で確認しておきましょう。



パソコンの場合 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>
(日本禁煙学会ホームページ)

検索キーワード「日本禁煙学会禁煙外来」

携帯電話の場合 <http://www.sugu-kinen.jp/m/>
(ファイザー すぐ禁煙ホームページ)

検索キーワード「すぐ禁煙」



携帯電話用バーコード

スタート 禁煙治療を受診する(受診回数は5回)

- 健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。
- スケジュールを下記に示します。



- 禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
- 治療は5回全てを受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- 禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。

受診条件の確認

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう!!

- 条件① 現在タバコを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件② ニコチン依存症の診断テスト(下表)の結果が5点以上である
- 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件④ 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

例) 1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算

ニコチン依存症の診断テスト

項目	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、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 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るのに、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 ^注 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。		
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つきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計	

^注 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。