

Q3. 禁煙をはじめるときのコツがありますか？

禁煙を成功させるためには、そのはじめ方が大切です。

1. まず「いいきっかけ」を見つける

子どもを持つことを決めた、体力が落ちてきたと実感した、社内が禁煙になった…。そんな時が絶好のタイミングです。機を逃さず、周りに禁煙を「宣言」しましょう。



2. 禁煙開始日を決める

思い立った時から始めるのが一番です！しかし、仕事が忙しい時期や試験前など余裕のない時期は避けた方が良いでしょう。

3. 最後の1本でタバコ、ライター、灰皿を処分する

灰皿、ライター、タバコ入れなど、喫煙グッズを処分するか、見えない所にしまったり、人に預けてしまいましょう。

4. 吸いそうになったらどうするか考えておく

吸いたい気持ちは1～3分間でおさまることが多いものです。時計の秒針を目で追う、数を数える、熱いお茶、冷たい氷、歯磨き、体を動かす（散歩、体操、掃除…）、ノンカロリーのあめやガムなど自分にあった対処方法を探しましょう。

5. しばらくはタバコの誘惑を避ける

禁煙をはじめたら、宴会や喫茶店、パチンコ、タバコの自動販売機、喫煙所は当分避けましょう。喫煙者に近寄らないことも大切です。

一般財団法人精神医学研究所附属東京武蔵野病院

TEL：03-5986-3111（代表）

URL：<http://www.tmh.or.jp/>

禁煙外来のご案内

喫煙は単なる習慣や嗜好ではありません。タバコをやめられないのは決して「意志が弱い」からではなく、ニコチン依存症という治療の必要な病気なのです。保険による禁煙治療は一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。

● 診療スケジュール（完全予約制）

毎週木曜日 9:00～11:30 副院長 泉 正樹

14:30～16:00 院長 原 尚之

毎週金曜日 9:00～11:30 脳外科部長 宮崎唯雄（第2～4）

● 標準治療プログラム

受診期間	治療内容
治療前の問診・診療	禁煙治療のための条件の確認
初回診療	①診察 ②呼気一酸化炭素濃度の測定 ③禁煙実行、継続に向けての助言 ④禁煙補助薬の処方（再診3まで）
再診1（2週間後）	
再診2（4週間後）	
再診3（8週間後）	
再診4（12週間後）	

● 費用（標準的治療、3割負担の場合）

ニコチンパッチ（貼り薬）を使用 計 13,080 円

バレニクリン（経口薬）を使用 計 19,660 円

詳しくは、外来看護師または主治医までお問い合わせください。

Q1. 禁煙の薬にはどんなものがありますか？

ニコチンパッチとニコチンガムまたはバレニクリンが使えます。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抑えます。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 】

- ◇ 健康保険が使えます。(薬局薬店でも購入可)
- ◇ 毎日1枚皮膚に貼ります。
- ◇ 皮膚からニコチンが吸収されます。
- ◇ 禁煙開始日から使用し、8週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するのが標準的な使用方法です。
- ◇ **使い始めたら喫煙は厳禁です。**



【 ニコチンガム 】

- ◇ 薬局薬店で購入します。
- ◇ タバコを吸いたくなった時に1回1個をゆっくり間をおきながらかみます。
- ◇ 口の中の粘膜からニコチンが吸収されます。
- ◇ **使い始めたら喫煙は厳禁です。**



【 バレニクリン 】

- ◇ 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。



* 禁煙補助薬は必ずしも全員に必要ではありませんが、ニコチン依存度の高い人は離脱症状が強くなる可能性があるためにお勧めしています。

Q2. 保険診療の対象になる条件は何ですか？

下記の4つの条件を全て満たしている必要があります。

- 1: ただちに禁煙しようと考えている
- 2: TDS*によりニコチン依存症と診断されている
- 3: 35歳以上はプリングマン指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- 4: 禁煙治療(計5回の受診が必要)を受けることを文書により同意

* ニコチン依存度スクリーニングテスト TDS

下記の質問に「はい(1点)」または「いいえ(0点)」で答え、どちらでもない場合は0点とします。合計5点以上ならばニコチン依存症とされます。

設問内容	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った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		