

# 禁煙治療に保険が適用!

## ニコチン依存症と診断されると禁煙治療費の負担が軽くなる

以下の条件をすべて満たす人が、禁煙治療に保険が適用できる医療機関を受診した場合に、保険治療対象者となります。これまで禁煙に成功しなかった人も医療機関を受診し、喫煙という病気を克服しましょう。外来で禁煙治療を始めた場合は、入院中も保険で継続治療できるので、入院や手術の予定のある人は、早速外来で禁煙治療を受けましょう。

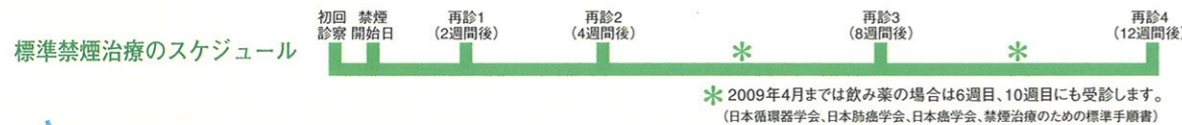
**1 ニコチン依存症のスクリーニングテスト (TDS) で、ニコチン依存症と診断されること。**  
 「はい」を1点、「いいえ」を0点とし、合計得点を計算します。TDSスコア (0~10点) が5点以上を、ニコチン依存症と診断します。

- |     |  |                                  |
|-----|--|----------------------------------|
| 問1  | 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまうことがありましたか。   |                                  |
| 問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。  |                                  |
| 問3  | 禁煙したり本数を減らそうとした時に、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。  |                                  |
| 問4  | 禁煙したり本数を減らした時に、次のどれかがありましたか。<br><small>(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)</small> |                                  |
| 問5  | 問4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。  |                                  |
| 問6  | 重い病気にかかった時に、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか。  |                                  |
| 問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。   |                                  |
| 問8  | タバコのために自分に精神障害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。   |                                  |
| 問9  | 自分はタバコに依存していると感じることはありませんか。  |                                  |
| 問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。  |                                  |
|     | 合計   | 点                                |
|     |  | Kawakami N5, Addict Behavi, 1999 |

- 2** 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。  
**3** ただちに禁煙しようと考えていること。  
**4** 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意していること。

### 標準禁煙治療プログラム

標準的な禁煙治療プログラムでは、12週間にわたり計5回の禁煙治療を受けます。初回診察で、医師と相談して禁煙開始日を決定します。初診から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。禁煙を実行し継続するために、処方やアドバイスを受けます。



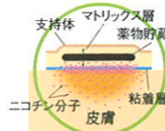
## 保険適用外でも自由診療で禁煙治療が受けられる!

喫煙本数の少ない人や、喫煙を開始してから年数の少ない人は、条件を満たしませんが、自由診療による禁煙治療を受けることができます。たとえば、1年間タバコを毎日20本吸うと約11万円の出費となりますが、禁煙治療を自由診療で受けると約3~5万円で済み、しかもタバコや喫煙関連疾患と無縁の生活を始められます。

# 薬を上手に利用して禁煙実行!

## 禁煙を助けてくれる薬

ニコチンパッチやニコチンガムといったニコチンを含む薬は、ニコチン切れ症状を軽減して、禁煙開始を助けてくれます。また、飲み薬はニコチンを含みませんが、ニコチン切れ症状を軽減するほか、タバコのニコチンをブロックして効果をあらわします。1日の喫煙本数が15本を超える人や、朝起きて1時間以内にタバコを吸う人は、ニコチンパッチや飲み薬から使いましょう。また、喫煙本数が少ない人はニコチンガムから試してみるといいでしょう。ただし、心筋梗塞、脳卒中を起こした直後や、重症の不整脈、出血している胃・十二指腸潰瘍、妊娠中などの場合はニコチンパッチとニコチンガムは使えませんので、医師に相談してください。



### ニコチンパッチの使い方

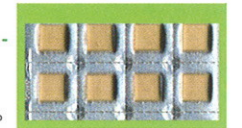
- 1 かかりつけの医師に相談し、処方してもらう。
- 2 医師の指示に従い、原則として1日1枚、腕・お腹・背中などに貼る。※大・中・小の三種類があります



- ニコチンパッチを貼っても吸いたくなったら?**  
 ニコチンパッチ使用中に喫煙すると、ニコチンパッチから吸収されるニコチンに加え、喫煙による大量のニコチンが吸収されて急性ニコチン中毒を招く危険があります。使用したら喫煙しないことが大事な原則です。まずは日常生活の工夫 (P15参照) をしてみましょう。それでも吸いたくなるようなら、医師の指示に従ってニコチンパッチを増やしてみましょう。
- 副作用はあるの?**  
 皮膚のかぶれ・かゆみ / はがしたところを水洗いしてかゆみ止めの軟膏を塗り、次は別の場所に貼りましょう。頭痛 / 効きすぎた時に起こります。ニコチンパッチをはがせば30分程でおさまります。眠れない / 寝る前にははがせば翌日からは大丈夫です。
- その他**  
 医師の処方なしで購入できるニコチンパッチも発売されました。ただし「貼れば禁煙できる」というわけではないので、これを使う場合は薬剤師に相談して、正しく使いましょう。

### ニコチンガムの使い方

- 1 薬局で購入する。
- 2 5~10回程度ゆっくりかんでやわらかくし、1分ぐらい頬と歯茎の間に挟み、頬の粘膜からニコチンを吸収させる。
- 3 30分ほど2の動作を繰り返したら捨てる。



**ポイント!!**  
 かみすぎるとニコチンが唾液にたくさん混じり、それを飲み込むことでのが荒れたり、胃炎を起こすことがあります。禁煙のスタート時は吸いたくなったらニコチンガムをかみましょ。タバコを吸わないことに慣れてきたら、ニコチンガムの個数を減らしていきましょう。

### 飲み薬 (ニコチンを含まない) の使い方

- 1 かかりつけの医師に相談し、処方してもらう。
- 2 医師の指示に従い、通常12週間にわたり1日2回 (飲み始めの3日間は1日1回食後) 朝・夕食後に飲む。



- 薬を飲んでも吸いたくなったら?**  
 この薬は、飲み始めの1週間はタバコを吸っても構いません。1週間後に禁煙を始め、その日からは、日常生活の工夫 (P15参照) をして、吸いたい気持ちをコントロールしましょう。もし一服してしまっても、あきらめずすぐに禁煙を再開し、服薬は医師の指示に従って12週間最後まで続けましょ。
- 副作用はあるの?**  
 吐き気 / 軽いことがほとんどで、服薬に慣れてくると治まる人が多いようです。気になる時や症状が続くときは医師に相談ましょ。
- その他の注意**  
 服薬の有無にかかわらず、禁煙を始めると不安や気分の落ち込み、不眠など様々な症状が現れることがあります。気になる症状は医師に相談ましょ。

### よくある質問

- Q.1 薬でニコチンを入れるなんて、有害ではありませんか?  
 Q.2 ニコチンパッチでニコチン依存にならないでしょうか?  
 Q.3 ニコチンパッチやニコチンガムは、ずっと使うのですか?  
 Q.4 飲み薬はニコチンを含まないのに、どうして効くのですか?  
 Q.5 薬などは使わず、自力で禁煙をスタートしたいのですが…

答えは次のページへ▶▶▶