

禁煙外来のご案内

(タバコをやめたいあなたのために)

タバコを吸っている方のうち、禁煙を決意された人を対象にして、禁煙がスムーズに続くように医師が支援します。

■診療時間 毎週 月・火・水 (8:30～16:30)

毎週 木・金・土 (8:30～12:00)

■費用 [治禁煙治療負担金額表](#)をご覧ください

■基本スケジュール

初回受診

問診表の記入、呼気中一酸化炭素検査、禁煙方法のアドバイス、禁煙開始の決定、禁煙補助薬の処方等を行います



禁煙開始



再診 (2・4・8・12 週後)

来院して頂いて状況を伺い、個別にアドバイスをします
(禁煙できていなくても来院下さい)

みごと禁煙 12 週間達成された方には禁煙記念日付の表彰状、病院からのメッセージカードを差し上げます

■タバコがやめられない2つの理由

1. ニコチン依存

喫煙を続けることで、タバコに含まれるニコチンが脳のセロトニンとドーパミンのバランスを崩し、タバコが切れるとイライラしたり集中できない、無性にタバコが吸いたいといった禁断症状を起こします。タバコを吸うとこれらの禁断症状が消えるので、「気分が落ち着く」「ホッとすると」いったタバコの効用と思われがちですが、これは「ニコチン依存」の症状そのもので、禁煙が難しい最大の原因となっています。起床後 30 分以内に 1 本目を吸う人は、ニコチン依存の強い人です。このような人はニコチン製剤を使うと大変楽に禁煙が始められます。

2. 心理・行動的依存

長年タバコを吸ってきたので習慣になっているとか、手持ち無沙汰の解消とか、間を持たせる、といった依存です。環境改善、行動パターン変更、代償行動などで乗り越えます。

■禁煙の準備

- まず、禁煙の決心をします
- 禁煙する理由があれば、書き留めておいて、くじけそうになった時の支えにします
自分/家族の健康、医師/知人の勧めなど
- 禁煙開始日を決めます。仕事が多忙でなくストレスの少ない時期、連休が取れるとき、お酒の席がない時、何かの記念日などが禁煙が成功しやすいお勧めの禁煙開始日です
- 自分に適した禁煙方法を考え、禁煙開始日までに練習・準備しておきましょう

■禁煙の方法

ニコチン依存の強い人は、内服薬やニコチンパッチを使うと、禁断症状が軽くなって大変楽に禁煙を始められます。

また、心理・行動的依存を乗り越えるために、いくつかのコツを実行しましょう。

■喫煙によるリスク

- ①次のような健康被害が考えられます
 - ・がんになりやすい（肺がん、喉頭がん、食道がんなど）
 - ・呼吸器の病気になりやすい（慢性気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患など）
 - ・動脈硬化を促進する（狭心症、心筋梗塞など）
- ②1日ひと箱喫煙される方では1年10万円以上費用がかかります
- ③社会の変化により喫煙できる環境が少なくなり精神的ストレスは増大しています。

■禁煙治療について

社会保険二瀬病院では、内服薬またはニコチンパッチを使った禁煙治療を保険適応にて実施しております。また呼気一酸化炭素濃度を測定し、治療期間は12週間です。

保険適応になるには、重度のニコチン依存症であることが条件であり、その目安として1日ひと箱、10年以上の喫煙歴が必要です。ただし禁煙に失敗した場合、その後1年間は保険による禁煙治療は再開できません。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

■乗り切るコツ

●タバコの誘惑を避けましょう（環境改善法）

- ・タバコ、ライター、灰皿を捨てる
- ・タバコが吸いたくなる場所を避ける
（喫煙コーナー、宴会、飲み屋、喫茶店、パチンコ、タバコの自動販売機など）
- ・喫煙者に近づかない
- ・家族や職場で禁煙宣言をする

●タバコと結びついている行動パターンを変えましょう

（行動パターン変更法）

- ・朝の行動の順番を変える（洗顔⇔歯磨き⇔朝食⇔散歩など）
- ・食後すぐに席を立つ
- ・コーヒーやアルコールを控える
- ・早く寝る

●タバコを吸いたくなったら他の行動を起こしましょう（代償行動法）

- ・とても熱いお茶または冷たい水や氷（口内の刺激）
- ・散歩や体操、掃除、片付けなど体を動かす
- ・じっと時計をみる（吸いたい衝動は、1分で半分に、2分で1/4に、3分で消えます）
- ・歯磨きをする（歯ブラシをくわえるだけでも可）
- ・深呼吸をする
（鼻から深く息を吸って、その数倍の時間をかけて口からゆっくりはく）
- ・シュガーレスガム、干し昆布を噛む。野菜を食べる

■あきらめなければ必ず禁煙できます

- ・禁煙したことのある人は、前とは違う方法で挑戦しましょう
- ・何度でも挑戦できるのが禁煙です。10年かけて10回禁煙に挑戦するつもりで気楽にやりましょう

禁煙してからわかる、うれしい変化

1分禁煙すると…

タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。

20分で…

血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に復帰します。手足の血行が良くなり手の体温が正常にまで上昇します。

8時間で…

血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善します。

1日で…

心臓発作の確率が下がります。

2日で…

臭いと味の感覚が復活し始めます。

3日で…

ニコチンが体から完全に抜けます。
気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になります。肺活量が増加し始めます。

1週で…

睡眠のリズムが正常に戻り始めます。

2週から3週で…

体全体の血液の流れが改善し、歩行が楽になります。肺活量は30%回復します。

4週で…

禁煙による離脱症状が軽くなり、ストレスも減ります。

3ヶ月で…

増進された食欲がもとに戻り始めます。

1～9ヶ月で…

咳、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸速迫が改善します。
胃潰瘍、十二指腸潰瘍の再発率が3分の1になります。
タバコ由来の放射性物質ポロニウム210が半減します。

5年で…

肺ガン、心臓発作、脳卒中死亡率が半分に減ります。
喉頭癌、口腔癌、食道癌のリスクが半減します。

10年で・・・

前癌状態の細胞が修復され、膀胱癌・腎癌・膵臓癌・子宮頸癌になる確率が減少します。
タバコによる総死亡リスクが非喫煙者と同じになります。

大腿骨頸部骨折のリスクが減ります。

歯周病や歯を失うリスクが減ります。

寿命が数年延びます。

その他

- ・タバコ代が浮きます
- ・喫煙場所や灰皿を探さなくていいのです
- ・寝タバコなどによる火事の心配がありません
- ・タバコやライターを持たなくて良い
- ・息がくさいと言われない/思われない
- ・家や車が汚れない
- ・家庭や職場で喜ばれます
- ・周産期死亡率が低下し、早産、低体重児出産リスクが低下・乳幼児突然死の予防ができます
- ・子どもの喫煙が防げます
- ・自信がついて人生が変わります！・・・等々

禁煙治療負担金額表

チャンピックス(内服薬)の場合

	1割負担	2割負担	3割負担
初回	1,070円	2,150円	3,220円
2回目	1,060円	2,130円	3,190円
3回目	1,750円	3,500円	5,250円
4回目	1,750円	3,500円	5,250円
5回目	300円	610円	910円
合計	5,930円	11,890円	17,820円

ニコチネルパッチ(貼り薬)の場合

	1割負担	2割負担	3割負担
初回	1,140円	2,270円	3,410円
2回目	930円	1,860円	2,800円
3回目	1,390円	2,780円	4,170円
4回目	310円	620円	920円
5回目	300円	610円	910円
合計	4,070円	8,140円	12,210円

※金額については調剤基本料や薬剤情報提供料の算定状況により一致しない場合があります。

※初回から12週間かけて禁煙治療を行います。

※薬剤料や呼気一酸化炭素濃度測定装置の金額も上記に含んでいます。

※他の治療を併せて行う場合や症状、投薬量によって金額が変わることがあります。

例えば

チャンピックス(内服薬)で禁煙できた場合 17,820円

タバコを2日で1箱吸った場合のタバコ代
 $400円/1箱 \times 15日 = 6,000円 \times 3ヶ月 =$ 18,000円

約3ヵ月で治療代が回収できます



社会保険二瀬病院

〒820-0054

福岡県飯塚市伊川 1243-1

TEL 0948-22-1526