

健康だより



禁煙特集!

2012
Vol.26
APR.



「気合い」や「がまん」で続かなかった方へ 禁煙外来のススメ

ニコチン依存症の場合、意志の力だけで禁煙するのは困難です。禁煙外来では禁煙補助薬を用い、医師や専門スタッフのサポートを受けながら高い確率で禁煙を成功させることができます。

保健・医療推進センター長も成功!
禁煙補助薬による禁煙体験談!!



喫煙歴38年
1日の本数約20本

Mr. Muro 先生

禁煙を決意されたきっかけは?

以前から海外などで喫煙場所が無く不自由になりました。直接的なきっかけは「多血症※」と言われたことです。主治医と相談して原因の一つであるタバコをやめてみようかということになりました。

※多血症・・・赤血球が増加し、血液の濃度が高くなった状態

いつ、どのような方法で禁煙に挑戦されたのですか?

昨年12月から禁煙をはじめました。方法はチャンピックスの服用を選びました。

禁煙をはじめて一番つらかったことは?

特にありません。薬の効果なのか、いわゆる禁断症状に苦しめられることはありませんでした。飲み会の時に1-2本もって吸いましたが、おいしいと感じませんでした。

禁煙してよかったと感じることは?

咳や痰が無くなり、匂いが分かるようになりました。また、外食をする際に周囲の人に嫌われなくなった(笑) 海外に行くのも気楽になりました。ただ、体重は2kgほど増えましたが・・・

禁煙に自信が付いたら次は減量ですね!! 頑張って下さい!

ご協力ありがとうございました!

保険適用で治療が可能かチェック

下記の「禁煙治療を受けるための要件」4点を満たしていれば、禁煙外来を行っている医療機関で健康保険等が適用になります。

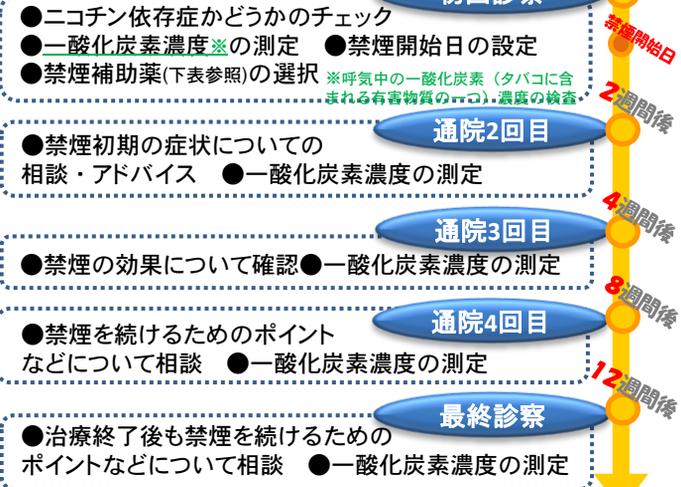
- ニコチン依存症を診断するテスト (TDS) で5点以上
 - 喫煙指数 (1日の本数×喫煙年数) が200以上
 - 1ヶ月以内に禁煙をはじめたいと思っている
 - 禁煙治療を受けることに文書で同意している
- ※□前回の治療初回から1年以上経過していること

最寄りの禁煙外来をチェック

☆長崎県内で禁煙治療が受けられる
医療機関は[こちら](#)



禁煙外来での流れ



【保険適応の禁煙補助薬】

| 薬品名 | チャンピックス® | ニコチネル® |
|-----------------|---|--|
| 製品外観 | | |
| 通院期間 | 約3ヶ月 | 約3ヶ月 |
| 薬剤処方期間 | 12週間分 | 8週間分 |
| 通院回数 | 約5回 | 約5回 |
| 自己負担額 (3割負担の場合) | 約18,000 円 | 約12,000 円 |
| 概要 | ニコチンを含まない薬。離脱症状を抑え、喫煙願望を弱める。 | 適量のニコチンを補い、離脱症状を和らげる。徐々にニコチン濃度を低くし、最終的に禁煙を目指す。 |
| 形態 | 飲み薬 | 貼り薬 |
| 禁煙成功率 | 65% (12週間後の禁煙率) | 52% (8週間後の禁煙率) |
| 副作用 | 吐き気、便秘、食欲不振、頭痛、めまい、不眠、眩暈、不安感、イライラ、気分の落ち込み 意識障害 ※自動車の運転などに従事できない場合があります。詳しくは医師にご相談下さい | 皮膚のかぶれ・発赤・かゆみ、不眠、頭痛、めまい、ほてり、動悸、吐き気 |

Q&A

Q: よく、たばこをやめると太ると聞きますが・・・

A: 禁煙をすると味覚や胃腸の調子が改善されたり、タバコがなく口寂しいなどの理由でつい食べ過ぎてしまい、平均して2~3kg体重が増える人が多いようです。体重が増えたからといって、急にダイエットを始めると、今度は禁煙がつかなくなります。禁煙を続ける自信が来てきたら、食事と運動で少しずつ減量しましょう。

Q: 徐々に本数を減らしていく

「減煙」ではだめでしょうか?

A: タバコの本数を減らしても、知らず知らずに深く吸ったり、根元まで吸うなどしてしまいがちです。こうなると体内に入る有害物質の量は変わらず、健康上のメリットは期待できません。また本数を減らして喫煙の間隔が長くなると、イライラなどのニコチン切れ症状はより強くなり、次の1本を非常においしく感じています。このような理由から「減煙」ではなく、「禁煙」をオススメします。

