

禁煙成功率
8割!!

「禁煙外来」って
こんなところですよ

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。

医師のアドバイス+
禁煙補助薬で
禁煙成功率UP

「喫煙年数×1日の喫煙本数」が200を超え、依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、約12週間のうちに5回の診察を受けます。

医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています*。

*中央社会保険医療協議会「診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書」より

12週間で5回の禁煙治療を受けます



健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。

▼ 禁煙治療の流れの例 < ※経口禁煙補助薬（チャンピックス）を使う場合 >

初回
(第1回目)

禁煙治療プログラムに同意し、経口禁煙補助薬（チャンピックス）を処方してもらいました。禁煙開始日の1週間後に向けて、チャンピックスの服用を始めました。この1週間で禁煙の決意を固めていくつもりです。

8日後
(禁煙開始日)

いよいよ禁煙スタートです。

2週間後
(2回目)

禁煙を開始してから初めての受診です。チャンピックスのおかげか、離脱症状をそれほど感じることなく禁煙が継続できています。副作用もないため、禁煙治療終了まで服用を続けます。また、たばこを吸いたくなったときに代わりにとる行動について、医師からアドバイスしてもらいました。

4週間後
(3回目)
・
8週間後
(4回目)

禁煙のせいか、食事がおいしく感じられ、体重が増加傾向にあります。医師からウォーキングを勧められ、毎日プラス10分多く歩くことから始めることにしました。

12週間後
(5回目)

禁煙治療はひとまず終了です。医師からここまで禁煙できたことをほめられました。決意を新たにこれからも禁煙を継続することを誓いました。

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。



NPO法人／一般社団法人 日本禁煙学会 <http://www.jstc.or.jp>

トップページ→禁煙治療に保険が使える医療機関

たばこをやめられないのは、依存症のせいです

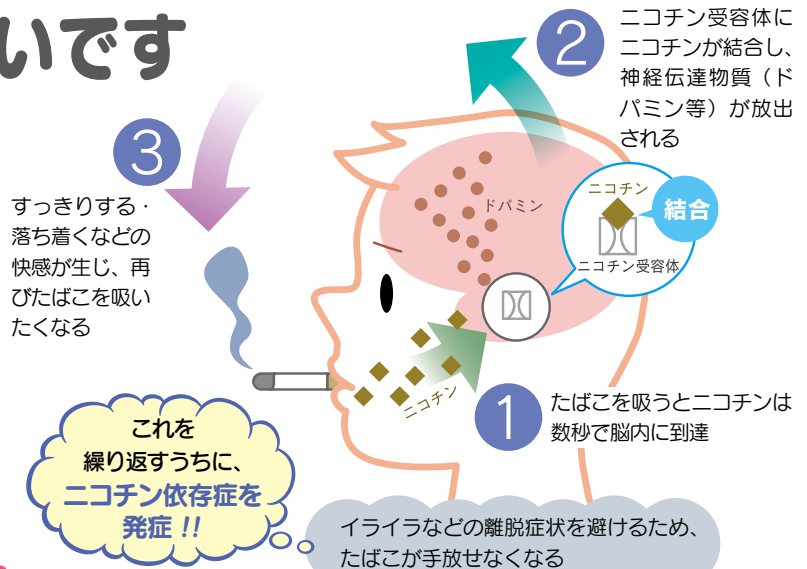
体にさまざまな悪影響を及ぼし、お金もかかる、まさに「百害あって一利なし」のたばこ。禁煙を試みてもついでに吸ってしまうのは、意志が弱いからだと思っていませんか？

実は、たばこの煙に含まれるニコチンには、麻薬にも劣らない依存性があり、どうしてもたばこがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気が原因なのです。

◆ニコチン依存症を克服するには？

ニコチン依存症を発症すると、離脱症状を抑えるためにたばこを吸い続けてしまい、依存症は悪化していきます。ただし、本数を減らして徐々に禁煙しようとするのは要注意。喫煙の間隔が長くなると離脱症状が強まって、次の1本が非常においしく感じられ、依存を強める恐れがあります。

ニコチン依存症に至るメカニズム



禁煙すると決めたら、完全にたばこを絶ちましょう。たばこに関連するもの（灰皿やライター）は処分し、吸いたくなったときの対策（水分補給や歯磨きなど）を考えておくとういでしょう。何度も禁煙に失敗している人は、禁煙外来がお勧めです（右ページ参照）。

禁煙に成功された皆さまの声をご紹介します

当組合の「禁煙チャレンジ」に参加され、見事禁煙に成功された人のコメントをご紹介します。禁煙のヒントがあるかもしれませんよ！

アンケートの質問項目

- ① 禁煙に成功したポイントや気をつけたことは何ですか？
- ② 禁煙して一番つらかった時期はいつですか？
- ③ 禁煙を始めたときに周囲からどんなサポートがあるとよかったですか？
- ④ 禁煙してよかったこと・悪かったことはありますか？

- ① 吸いたいと思ったときにニコレットをかみました。
- ② もともとそれほど吸っていなかったもので、あまりつらいと感じませんでした。
- ③ やめてから周りに言おうと思ってがんばりました。
- ④ お金がたまる!!

(男性・33歳)



- ① 一緒に禁煙をしていた人がいたこと。
- ② 1週間後～1カ月。
- ③ 特になし。
- ④ 金銭面、臭い。

(男性・34歳)



- ① 喫煙者との行動を極力避けた。
- ② 禁煙1週間後の飲み会の場。
- ③ 喫煙者になるべく誘惑しないよう心がけていただくこと。
- ④ 目覚めがよくなった。

(男性・29歳)



- ① なるべくたばこのことを考えないようにし、吸いたくなったときは、吸いすぎてしんどくなったときを思い出していました。
- ② 禁煙を始めた最初の3日間。
- ③ 家族から「禁煙がんばってね」と声をかけられること。
- ④ 咳き込んだりすることが少なくなった。顔から脂が出にくくなった。

(男性・46歳)

