

禁煙治療のご案内

「タバコをやめたいけれど意志が弱いから」とあきらめてはいませんか

一定の条件を満たした喫煙者なら、保険適用で禁煙治療を受けることができます。これは喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行うという考えです。禁煙補助薬を服用することで離脱症状（禁断症状）が抑えられ、禁煙に取り組むことができます。

禁煙の健康への効果

喫煙は万病のもとされていますが、禁煙をすることで様々な病気の発症リスクを低減させたり、既にかかっている病気の症状を改善させたりできます。

- 心臓病

喫煙は、冠動脈疾患罹患リスクを上げ危険！
禁煙をすることで、その危険度が2年以内に減少し、冠動脈疾患に対しては即効性があります。

- 脳卒中

禁煙によって男性17%、女性5%の脳卒中発症が予防できる！
禁煙によって、日本で年間1万5千人の脳卒中死亡を減少させ、16万人の脳卒中発症が減少する計算です。

- 呼吸器疾患

慢性閉そく性肺疾患の発症要因の90%以上が喫煙。
進行すると、ひどい息切れによって生活が不自由になり、酸素療法が必要になります。
禁煙すると進行が止まり、症状が改善します。

- がん

ほとんどすべての部分のがんについて、喫煙がリスクを高めることが分かっています。禁煙によりリスクは減っていきます。
肺がんの場合、禁煙して4~5年で喫煙者の半分程度のリスクとなり10年経つと1本も吸ったことのない人の1.4倍程度のリスクまで減少します。

- 糖尿病

喫煙により善玉コレステロールが減少。糖尿病を引き起こしやすくなり動脈硬化が進行します。
糖尿病、高血圧などの危険因子が組み合わさり喫煙をしていると、虚血性心疾患の発症率が飛躍的に高まりますので、禁煙による健康メリットが大いにあります。

(日本循環器学会「禁煙パスポート」より)

禁煙治療のスケジュール（禁煙補助薬内服の場合）

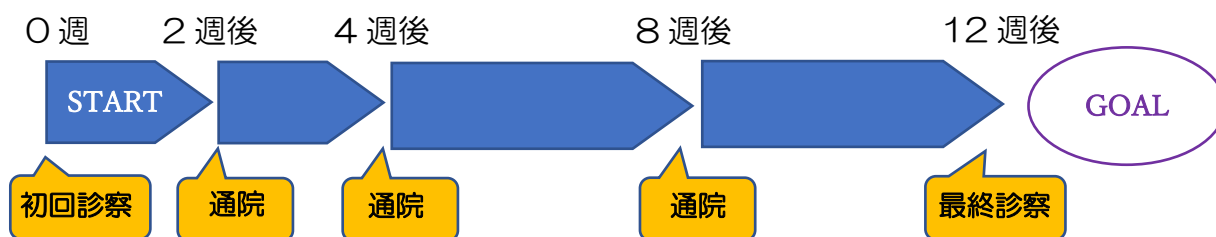
初診時に、治療前の問診・呼気一酸化炭素濃度測定・診察、禁煙治療のための条件の確認等を行い、保険適応での治療が可能か判定させていただき、治療方法を決めます。

禁煙補助薬を使用する場合、12週間で5回の診察を受けていただきます。

診察時は、呼気の一酸化炭素濃度を測定。喫煙状況を見ながら禁煙継続に向けてのアドバイス等を行います。

一酸化炭素は、タバコの煙に含まれる代表的な有害物質ですが、禁煙を始めればこの値は低下していきます。

禁煙外来での毎回の測定が楽しみになり、禁煙は成功しやすくなります。



禁煙治療を健康保険で受けるための条件

1. 直ちに禁煙しようと考えている方
2. タバコ依存症スクリーニングテスト（TDS）が5点以上である方
3. ブリンクマン指数（1日喫煙本数 × 喫煙年数）200本以上の方
（35歳未満の方は、ブリンクマン指数が免除となります）
4. 禁煙治療を受けることに同意される方
5. 12週間に5回の治療プログラムに必ず受診できる方
6. 以前禁煙治療をしたことがある方は、初回受診時より1年を経過している方

費用の目安

薬の内容にもよりますが、1万3,000円～2万円（自己負担3割）が**目安**です。

		ニコチンパッチの場合* ⁶		バレニクリンの場合* ⁶	
		費用	自己負担額 (3割負担として)	費用	自己負担額 (3割負担として)
診療所	初診料+再診料* ¹	8,920円		8,920円	
	ニコチン依存症管理料* ²	9,620円	6,170円	9,620円	6,370円
	院外処方箋料* ³	2,040円		2,720円	
保険薬局	調剤基本料・調剤料* ⁴	2,910円	7,260円	6,370円	13,920円
	禁煙補助薬* ⁵	21,280円		40,040円	
合計		43,630円	13,430円	66,530円	20,290円

- *¹ 禁煙のみを目的に、診療所で治療を受けると仮定。再診料には外来管理加算を含むと仮定。
 (注) 他の疾患の治療にあわせて禁煙治療を受ける場合、初診料および再診料については重複して支払う必要はありません。
 *² 5回の通院全てを対面で行うものと仮定。
 *³ 院外処方で、禁煙補助薬のみ処方されると仮定。
 *⁴ 調剤基本料1で算出。調剤料のほか、一般的な薬剤服用歴管理指導料を含むと仮定。
 *⁵ 禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用すると仮定（ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間）。
 *⁶ 上記費用は2020年4月に改定された診療/調剤報酬点数に基づいて算出。


*² ニコチン依存症管理料2の場合、管理料は初回に一括請求で、3割負担の方の自己負担額は486円安くなります。

※ 上記は5回通院の**合計費用の目安**です。再診料、処方箋料、お薬代はその都度発生します。

たばこ一日一箱500円とすると、1カ月15,000円、3カ月で45,000円
 バレニクリンで禁煙治療をすると、約2万円。

禁煙治療の薬

禁煙のための補助薬であるニコチンパッチ、ニコチンガムまたはバレニクリン（商品名：チャンピックス）が使えます。これらの薬は禁煙後の離脱症状を抑え、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各々約1.7倍、1.4倍、バレニクリンを使うと約2.3倍高まります。

ニコチンパッチ*	ニコチンガム	バレニクリン
		
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険が使えます。 ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。 毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。 禁煙開始日から使用し、8週間の使用期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します。 高用量の剤形は医療用のみです。 	<ul style="list-style-type: none"> 薬局薬店で購入します。 口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。 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、離脱症状を抑制します。 禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

* 一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

吸いたくなかった時の対処法

禁煙を始めると、特に3～7日間イライラなどの離脱症状（禁断症状）が生まれます。禁煙治療で処方される薬で抑制できますが、長年の習慣からの衝動で以前と同じように喫煙をしてしまい、禁煙失敗となるケースも多くあります。

代替りの行動をしてやり過ごしながら3～7日間は経てばひどいイライラはなくなっていきます。

（1）吸いやすい「環境」を作らない。

- 減らす・軽くする・加熱式への変更はNG
- タバコ・灰皿・関連グッズは捨てる
- 喫煙者や喫煙場所に近づかない
- タバコを買っていた場所に行かない
- 3原則「捨てる・買わない・もらわない」

（2）吸いたくなったら「代替りの行動」

- 深呼吸をする
- 冷たい水やお茶を飲む
- 体操、ウォーキングなど体を動かす
- 歯磨きをする
- 昆布やガムを噛む

（3）喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 朝いちばんの行動順序を変える
- 食べ過ぎない
- 食後はすぐに席を立って歯磨きをする
- コーヒーやアルコールを控える
- なるべくストレスを避ける

禁煙継続のために

- ★体調が良くなっていることを実感しましょう
- ★睡眠を十分にとって疲れ・ストレスはためないようにしましょう
- ★運動はお勧めです
- ★人に禁煙を勧めてみましょう
- ★お酒の席では十分に注意をしましょう
- ★薄味にしてよく噛んで食べましょう
- ★「つい一本」を絶対避けましょう！

あなたの禁煙を支援します。気になること、お困りのことがあれば何でもご相談下さい。

高陽第一診療所