

保険適応で禁煙治療が受けられます！

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙を続けてみませんか？禁煙外来では、医師が、あなたの喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守ってくれることです。また、条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療ができます。

保険が適応される「禁煙治療を受けるための4つのポイント」



- 1 ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- 2 1日の平均喫煙本数×これまでの禁煙年数=200以上
例) 1日平均20本、20年間喫煙している場合
20本×20年間=400で、条件に該当します。
- 3 直ちに禁煙を始めたいと思っている。
- 4 禁煙治療を受けることに文書で同意している

*35歳未満の方は、この条件を満たす必要がなくなりました。より多くの方が禁煙治療可能です。

ニコチン依存症を判定するテスト(1問につき当てはまったら、1点とカウントしてください)

- Q1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
- Q2 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。
- Q3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。
- Q4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。
(イライラ、眠気、神経質、胃のむかつき、落ち着かない、脈が遅い、集中しにくい、手のふるえ、ゆううつ、食欲または体重増加、頭痛)
- Q5 Q4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。
- Q6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
- Q7 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。
- Q8 タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。
- Q9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

禁煙外来のスケジュール(禁煙治療は12週間が基本です)



どんな治療をするの？

受診の時期	治療内容
最初の診察 で行うこと	<p>★ニコチン依存症かどうかチェック！ ニコチン依存症のチェックをして、保険診療を受けられるかどうか確認します</p> <p>★一酸化炭素濃度の測定 あなたの息に一酸化炭素（タバコに含まれる有害物質）がどれくらい含まれているか、確認します。</p> <p>★「禁煙開始日」を決定し、禁煙宣言 お医者さんと相談しながら、あなたの禁煙開始日を決定し、「禁煙宣言書」にサインします。</p> <p>★禁煙経験の確認とアドバイス あなたの健康状態やこれまでの喫煙・禁煙歴をお医者さんと確認します。ニコチン切れ症状の対処法など、あなたに合ったアドバイスをもらうこともできます。</p> <p>★禁煙補助薬の選択 禁煙補助薬の特徴と使い方の説明を受けて、あなたに合った薬を選びます。</p>
再診 (2～5回)	<p>★ニコチン依存症かどうかチェック！</p> <p>★一酸化炭素濃度の測定</p> <p>★禁煙経験の確認とアドバイス</p> <p>★禁煙補助薬の選択 禁煙補助薬の特徴と使い方の説明を受けて、あなたに合った薬を選びます。</p>

費用はいくらかかる？

	ニコチンパッチ(貼り薬)	バレニクリン(飲み薬)
どんな方法なのか	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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
おおよその費用 (3割負担の場合)	13,080円	19,660円

* 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。

<この資料は、厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第2版)」禁煙推進委員会「禁煙治療のための標準手順書 第6版」を基に作成しています。>

