

# 禁煙はむずかしくくない！！～禁煙サポートを活用しよう～



## ■禁煙に成功しました！

### ニコチンパッチ編！



タバコは  
うまいねえ

少し息切れがするので、肺年齢を調べたら、なんと、95歳を超えていました。禁煙を決意しました。(.-)



ニコチンパッチで挑戦！



少し太ったけど、息切れは軽くなり、禁煙大成功！



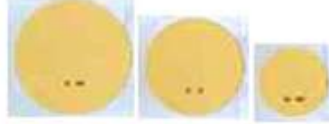


### 錠剤編！



錠剤もあります！赤ん坊の誕生を機に私は、これでタバコをやめました。(^^)/



## ■禁煙を助ける強い味方！（禁煙補助薬）

ニコチンパッチ		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険が使えます。（薬局で購入できるものもあります。）</li> <li>ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。</li> <li>毎日1枚皮膚に貼ることで、離脱症状を抑制します。</li> <li>禁煙開始日から8週間を目安に使用し、貼り薬のサイズを大きいものから小さいものに切り替えて使用します。</li> </ul>
ニコチンガム		<ul style="list-style-type: none"> <li>薬局薬店で購入できます。</li> <li>口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。</li> <li>たばこを吸いたくなかった時に、1回1個をゆっくりかみ、離脱症状を抑制します。</li> <li>禁煙開始日から12週間を目安に使用個数を減らしていきます。</li> </ul>
バレニクリン		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険が使えます。</li> <li>ニコチンを含まない飲み薬です。</li> <li>禁煙時の離脱症状だけでなく禁煙による満足感も抑制します。</li> <li>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。</li> </ul>

### ■ニコチンパッチ・バレニクリンの負担金（3割負担の場合）

（円）

	初診	2週後	4週後	6週後	8週後	10週後	12週後
ニコチンパッチ	3,300～3,600	2,700～3,040	2,600～2,930	2,540～2,850	910		
バレニクリン	3,100～3,600	3,000～3,600	3,000～3,600	2,500～3,000	2,500～3,000	3,100～3,600	1,000

※保険診療の適用となるためのいくつかの要件がありますので、受診前に各医療機関にご確認ください。

ニコチンパッチを使用する場合、8週間の治療で約1万2千円～1万3千円、バレニクリンの場合、12週間の治療で約1万8千円～2万1千円程度かかります。（3割負担の場合）

## ニコチン依存症スクリーニングテスト (TDS)

(「はい」を1点と数えてみましょう。)

	質 問	点数
問 1	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っていましたか。	
問 2	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。	
問 3	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がありましたか。	
問 4	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、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)	
問 5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	
問 6	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。	
問 7	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。	
問 8	タバコのために自分に精神的問題 <sup>(注)</sup> 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。	
問 9	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。	
問 10	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。	

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会「禁煙治療のための標準手順書 第3版」(2008年4月)

## 健康保険で受けられる禁煙治療

2006年から禁煙治療に健康保険が使えるようになりました。健康保険で治療を受けるためには、次の4つの要件を満たしている必要があります。

- ①ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上。 ※左表で確認してみましょう。
- ②(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上。
- ③ただちに禁煙しようと思っている。
- ④医師から、禁煙プログラムの説明を受け、文書により同意する。

禁煙外来を実施している医療機関は  
次のホームページでチェック!

- ★「長崎市医師会」
- ★「長崎県国保健康増進課 禁煙支援」

健康長崎市民21



# 禁煙はむずかしくない!

～禁煙サポートを活用しよう～



作成 健康長崎市民21 市民推進会議  
監修 長崎市医師会

連絡先 長崎市健康づくり課  
電話 095-829-1154

