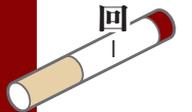


# みんなで考える たばこのコト 第4回



## 禁煙したい方必見！ 禁煙治療のススメ

### 医療機関での禁煙治療

禁煙治療では、医師のサポートを受けながら、貼り薬や飲み薬を使って禁煙に取り組みます。

離脱症状(いわゆる禁断症状)が起こっても診察で相談できるので、自分一人で行うよりもずっと楽に禁煙に取り組むことができます。

### 基準を満たせば

### 健康保険の適用も

たばこをやめられない理由の多くは、たばこに含まれるニコチンの強い依存性によるものです。

ニコチン依存症は病気であるとの考え方から、一定の基準を満たす方は禁煙治療に健康保険が適用されます。

## ■ニコチン依存症診断テスト(スクリーニングテスト)

項目	質問
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのたばこを吸ってしまっていましたか？
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？
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこ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？
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)
5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか？
6	重い病気にかかったときに、たばこ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？
7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか？
8	たばこのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか？
9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか？
10	たばこ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たりしている状態

参考「禁煙支援マニュアル(第二版)厚生労働省健康局がん対策・健康増進課編(平成25年4月)」

市では、たばこによる健康被害から市民を守るための取組を進めています。この機会に、たばこについて考えてみませんか。

TEL 84-6127

### 1 禁煙治療での健康保険適用基準

(次の全てに該当する方)

☑ ニコチン依存症を診断するテスト(左上表)で5つ以上当てはまる

☑ 35歳以上の方の場合は、「1日の平均喫煙本数」に「これまでの喫煙年数」を乗じた数が200以上

※35歳未満の方は不問です。

☑ 直ちに禁煙したいと考えている  
☑ 禁煙治療についての説明を受け、その治療を受けることを文書により同意している

### 2 治療内容

- ・ニコチン依存度の判定
- ・呼気一酸化炭素濃度測定
- ・ニコチン依存度に合わせた処方
- ・禁煙に対するアドバイス

### 3 診療のスケジュール(例)

保険を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。



### 4 治療費の目安(保険適用時)

自己負担2万円前後(治療薬等により変動)

たばこを毎日1箱吸う方の場合、約1か月半のたばこ代で禁煙治療が受けられます。

禁煙を考えている方は、禁煙治療の利用を、是非ご検討ください。

## ■保険適用による禁煙治療を行っている市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
げんま内科・呼吸器内科クリニック	豊沢1289-41	41-0055
みつはし医院	西田20-1	43-1231
永田内科・消化器科医院	川井856-9	43-2355
上杉内科クリニック	掛之上19-2	41-3000
森本耳鼻咽喉科	上山梨1-8-6	30-1100
月見の里・消化器内視鏡クリニック	上山梨1-3-4	48-5050
たなか循環器内科クリニック	高尾1766-1	41-0810
からし種診療所	萱間1305	30-7080