

禁煙外来 Q & A

Q 治療の期間は？

A 禁煙治療は、12週間のうちに5回通院します。各回の間隔に決まりはなく、医師と患者が相談して決めます。多くの場合、禁煙補助薬がなくなるタイミングで来院するスケジュールとなります。



Q どんな薬を使うの？

A 禁煙補助薬には、飲み薬と貼り薬があります。どちらにするか、医師と相談の上で決めます。

▶ 飲み薬

イライラなどのニコチン離脱症状を段階的に軽減し、タバコを吸ってもおいしく感じにくくします。飲みはじめの3日間は1日1回、4日目から1日2回服用し、12週間継続。最初の1週間はタバコを吸ってもよく、8日目から禁煙します。人によっては、吐き気や気分の落ち込みといった副作用が出ることも。

▶ ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回、上腕や腹部、背中などに貼ります。初日から禁煙し、8週間使用したら、残りの4週間は使わずに禁煙します。

※ニコチンパッチは市販もされていますが、保険診療で購入する場合に比べて割高になります。また、心臓病やうつ病などの持病を抱えている人は、副作用のリスクが高くなるため、購入することはできません。

Q 治療内容は？

A 初診では詳しい問診をおこないます。保険診療が適用できるかのチェック（右ページ参照）、息に含まれる一酸化炭素濃度の測定、禁煙経験や健康状態のチェック、禁煙補助薬の選択などです。また、禁煙開始日を決めて禁煙宣言書へサインし、禁煙の決意を確認します。

Q 治療費はどのくらい？

A 12週間で5回通院して、13,000～20,000円※となります。1箱440円のタバコを1日1箱吸っている人の場合、12週間分のタバコ代は約37,000円ですから、禁煙外来の治療費の方が割安に。なお、12週以降も禁煙外来に通って治療を続ける場合は、自由診療となります。



※公的健康保険が3割負担の場合。

Q 2回目以降の診察は何をするの？

A 禁煙状況の聞き取り、禁煙補助薬の処方、禁煙継続にあたっての課題の把握とアドバイスなどをします。病院によっては、息の中の一酸化炭素の濃度を調べ、禁煙が進んでいるか客観的なチェックをおこなうことも。禁煙すると食欲が増して体重が増えやすいため、食事内容の指導も重要になります。また、2回目以降も、そのつど禁煙宣言書にサインをして、禁煙の決意を確認します。



健康寿命

をのばすために
今したいこと



監修
團茂樹先生
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

©milatas / ForYourImages

あなた自身に、大切な人に 「禁煙外来」おすすめします

禁煙したいのにできない。そんな経験が一度でもある人は、ニコチン依存症かもしれません。禁煙外来では、禁煙を助ける薬や医師のサポートが、保険診療で受けられます。

取材協力：ティーベック株式会社

保険診療で禁煙治療ができる

下記の4項目について、
▶ 35歳以上はすべて
▶ 35歳未満は①・③・④
を満たすことが条件となります。

①ニコチン依存度スクリーニング
テストで5点以上

喫煙状況に関する10の質問に答え、結果が合計5点以上になると、ニコチン依存症と判定されます。

②プリンクマン指数が200以上

1日あたりの喫煙本数

×
喫煙年数

＝
プリンクマン指数

③直ちに禁煙することを希望し、
禁煙治療を受けることを
文書により同意すること

④はじめて禁煙治療を受ける、
もしくは前回の禁煙治療から
1年以上経過している

医療のサポートが 禁煙の後押しに

医療のサポートを受けながら禁煙すると、どんなメリットがあるのでしょうか？
「たばこをやめたいのに、やめられない。その原因の本質は、ニコチンへの依存性が非常に強いことにあるといわれています。依存症は病気ですから、医師の指導を受けながら治療したほうが、禁煙への近道になるのです」

禁煙外来は誰でも受診できますか？
「誰でも可能です。ただし、保険診療で禁煙治療をするには、決められた条件を満たす必要があります（左図を参照）。禁煙治療では、ニコチン切れによるイライラなどの離脱症状をやわらげる禁煙補助薬を使います。市販もされていますが、健康保険が適用になる条件で治療すれば、費用を抑えることができます。また、吐き気などの副作用が出た時に、

吐き気止めを処方してもらったり、医療的な対処が受けられる点もメリットです」
ほかにはどんな治療をするのですか？
「禁煙でもっとも重要なのは、本人の意志です。初診時の強い決意を維持できるように、医師や看護師がさまざまな医療サポートをおこないます。たとえば初診時には、必ず喫煙による健康面への影響を詳しく説明しています。喫煙が一因でがんや血液性疾患になれば、家族や職場へ与える影響は大。喫煙が自分だけの問題ではないとあらためて認識するだけで、禁煙のモチベーションが高まる人は少なくありません。ほかにも、禁煙によって体重が増えるようであれば食事指導をおこなったり、励ましの声をかけたり、不安がある時はその声に耳を傾け対処を考えたりにしています。自己流で禁煙に失敗した経験がある人なら、なおさらこうした医療サポートが有効な後押しになるはず」

健康NEWS

職場の喫煙対策

厚生労働省の調査(平成28年)では、受動喫煙をする人の割合を場所別にみると、「職場」という回答が30.9%で3割を超えています。また、企業の産業医も務

める團先生によると、「残業が多い企業は、その分、業務の合間に喫煙する人や回数も多い傾向があります。分煙の徹底や長時間労働の改善など、企業としても、喫煙と労働環境との関係に目を向けるようにしたいものです」