

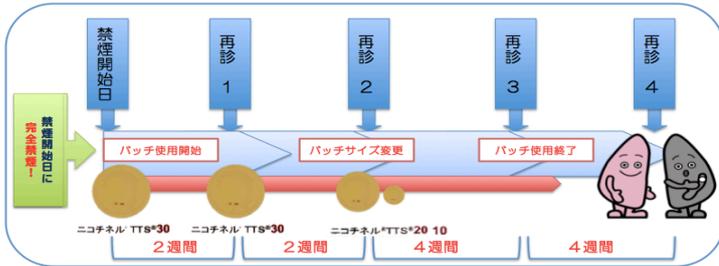
禁煙外来について

喫煙習慣は、「ニコチン依存症」という病気と考えられています。そのため、一定の条件を満たせば、だれでも健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

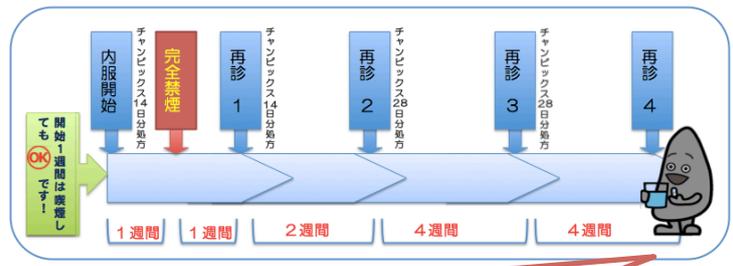
① 禁煙外来にかかる期間

健康保険を使った禁煙治療では、12週間（約3ヵ月）で5回の治療を行います。治療スケジュールは以下の通りです。

★貼り薬（ニコチネル TTS）



★飲み薬（チャンピックス）



基本スケジュールの薬剤処方期間は12週間です。12週以降は、医師と相談し24週まで自費で内服することができます。

② 禁煙外来の金額

	3割負担	1割負担	自費（全額負担）
ニコチネル TTS	約13,000円	約4,300円	約43,000円
チャンピックス	約19,000円	約6,300円	約63,000円

- 金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。

③ 保険診療の条件

初回の診察で、次の4つの条件を確認します。これらの条件にすべてあてはまれば、健康保険を使って禁煙治療が受けられます。

1. **ただちに禁煙**しようと考えている
2. ニコチン依存症のスクリーニングテストが**5点以上**
3. ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が**200以上**
4. 禁煙治療を受けることを**文書により同意**していること
（受診時に直筆サインが必要です）

プラス ※過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来を受診していないことも条件です！

<ニコチンスクリーニングテスト>

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1 自分が吸うつもりより、ずっと多くタバコをすってしまうことがありましたか？		
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、タバコが欲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そうとしたときに、次のどれかがありましたか？ ・イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・嘔気・胃のむかつき・脈が早い・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にもかかわらず、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にもかかわらず、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問題（注）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？		
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付き合いを避けることが何度かありましたか？		
合計	点	

<ブリンクマン指数>

1日の喫煙本数 × 喫煙年数

$$\boxed{} \times \boxed{} = \boxed{}$$

200以上で保険適応

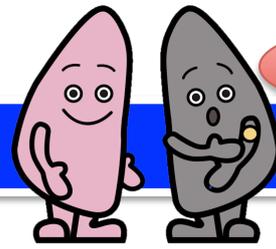
5点以上で保険適応

（注）禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、禁煙することで神経質に感じたり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。





貼り薬の禁煙方法

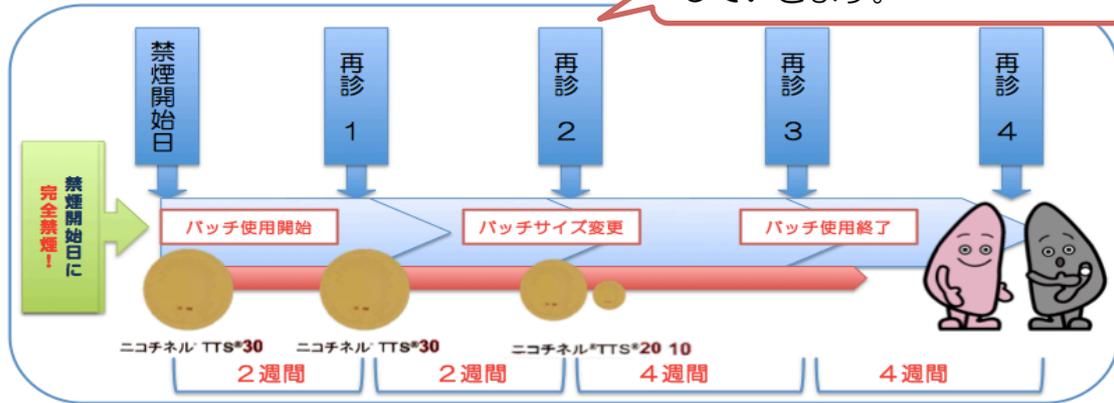


貼り薬

貼り薬（ニコチネル TTS）は肌に貼るタイプの禁煙補助薬です。貼り薬に含まれたニコチンが毛細血管から吸収され、禁断症状を和らげてくれます。

★貼り薬（ニコチネル TTS）のスケジュール

徐々に、貼り薬のサイズを小さくしていきます。



貼り薬の禁煙メリット

- ① 貼るだけで使い方が簡単
- ② 1日中効果が継続
- ③ 食欲を抑制する作用があり、禁煙後の体重増加の軽減が期待できる。
- ④ 健康保険が適応される
- ⑤ 人に気づかれにくい

貼り薬の短所

- ① 突然タバコを吸いたくなくなったときに対処できない
- ② 汗かきの人、スポーツをする人は使いにくい

接客などの職種や、歯・あごの問題でガムを噛めない人でも使用できます！

成功しやすい貼り薬（ニコチネル TTS）の使用方法

- ① 期日を決めて**一気に禁煙**を実行しましょう
- ② 必ず5回、**外来を受診**しましょう
- ③ 吸いやすい**「行動」**を把握しましょう
- ④ 喫煙のきっかけとなる**「環境」**を改善しましょう
- ⑤ 吸いたくなくなったら**代わりの行動**をとりましょう

「禁煙を始める！」と決めたら、一気に実行するのが一番**「楽」**ですよ！



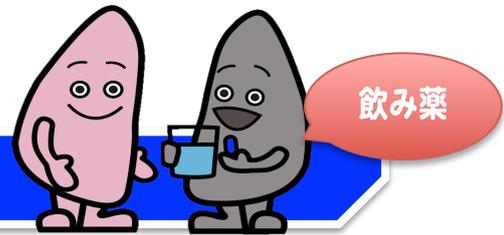
ニコチネル TTS を使用した保険での禁煙外来金額

	3割負担	1割負担	自費（全額負担）
ニコチネル TTS	約13,000円	約4,300円	約43,000円

- ・ 金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- ・ 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。



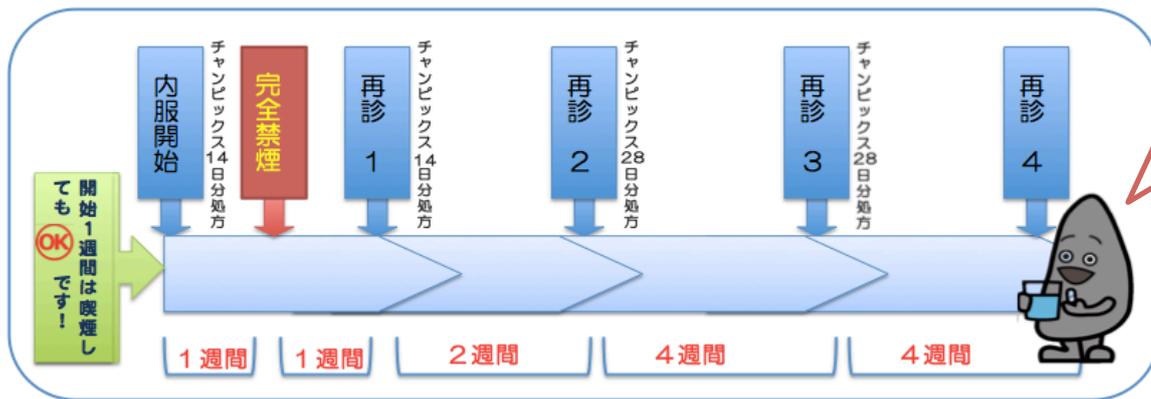
禁煙外来



内服薬の禁煙方法

我が国ではじめて処方薬として認められた飲み薬タイプの禁煙補助薬がバレニクリン（商品名：チャンピックス）です。従来の禁煙補助薬との大きな違いはニコチンをいっさい含まず、ニコチン依存にかかわる脳内のしくみに作用して禁断症状をやわらげます。さらに、うっかり再喫煙してしまっても「おいしい」と感じにくくする作用（拮抗作用）が働きます。

★飲み薬（チャンピックス）のスケジュール



基本スケジュールの薬剤処方期間は12週間です。12週以降は、医師と相談し24週まで自費で内服することができます。

内服薬の禁煙メリット

- ① 飲み薬で使い方が簡単
- ② ニコチンを含まない
- ③ 禁煙後の禁断症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制する。
- ④ 循環器疾患のある人でも使いやすい
- ⑤ 健康保険が適応される
- ⑥ 肌の弱い人にも使用できる

内服薬の短所

- ① 突然タバコを吸いたくなくなったときに対処できない
- ② 医師の処方箋が必要
- ③ 服用中は車の運転を控えなければならない

チャンピックスは、健康保険による禁煙治療の処方箋として使用されます。0.5mg錠と1mg錠があります。禁煙開始の1週間前から0.5mg錠を飲み始め、徐々に服用量を増やして行きます。その後の11週間は1mg錠を1日2回服用し、12週間で服用を終了します。



★はじめの処方るときは、2週間分の薬剤をセットした「スターター用パック」(写真)が用意されており、誰でも簡単に使用することができます。

★うつ病や精神疾患で専門病院を受診中の方へ★
チャンピックスと「抑うつ気分」の因果関係はわかっていませんが、気分の落ち込みや不安、焦り、興奮、思考の変化などが現れることがあります。禁煙治療をはじめるときは、主治医へ必ず伝えてください。また、内服中に上記症状が出現したときは、すぐに内服を中止し医師へご連絡ください。

チャンピックスを使用した保険での禁煙外来金額

	3割負担	1割負担	自費（全額負担）
チャンピックス	約19,000円	約6,300円	約63,000円

- ・ 金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- ・ 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。



くまもと禁煙推進フォーラム作成