



禁煙をしたいけど、なかなか踏み切れない方へ！！



医療保険を使って今すぐ禁煙！！

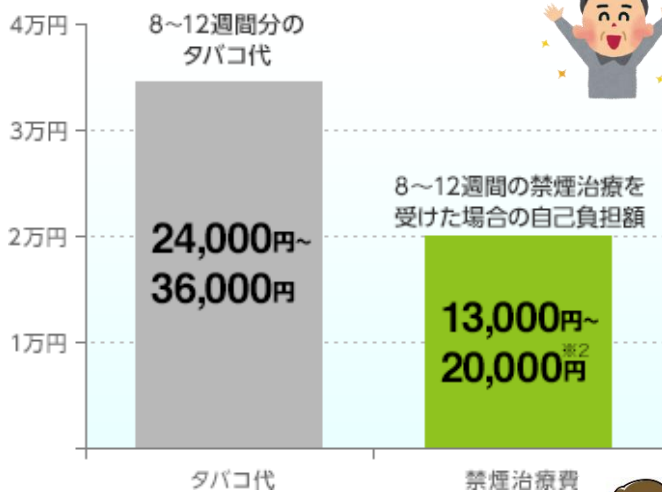
現在、健康保険等を使って禁煙治療が受けられるようになりました。禁煙を考えているけど、どうすればいいかわからない方には専門医からの指導を受ける事が出来る、禁煙外来の受診をおすすめします。

タバコの費用と禁煙治療費の比較



禁煙にかかる治療費（自己負担3割として）は、処方される薬にもよりますが8～12週間で13,000円～20,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら、8～12週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円換算)



タバコを買い続ける費用より禁煙治療費の方が安い！？



※「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額（3割負担として13,080円～19,660円）に基づいています。

引用：ファイザー 「すぐ禁煙.JP」



禁煙外来を受診するには？？



禁煙治療に健康保険等を適用するために必要な条件

こちらの条件を満たしている方が保険診療適用となります。

- 直ちに禁煙を考えていること
- ニコチン依存症と診断されていること（※TDSスクリーニングテストで5点以上）
- ブリンクマン指数が200以上であること（1日の喫煙本数×喫煙年数）
- 禁煙治療を受けることを文章により同意していること



※TDS スクリーニングテスト

あなたはニコチン依存症？
チェックしてみましょう。



問	設問内容	はい	いいえ
1	自分が吸うつもりよりも、多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
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、タバコが欲しくて欲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、食欲または体重の増加)		
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。		
6	重い病気にかかったときには、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。		
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。		
8	タバコのために自分にいわゆる禁断症状が起きて、また吸うことがありましたか。		
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。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいは避けることが何度かありましたか。		

「はい」が _____ 個

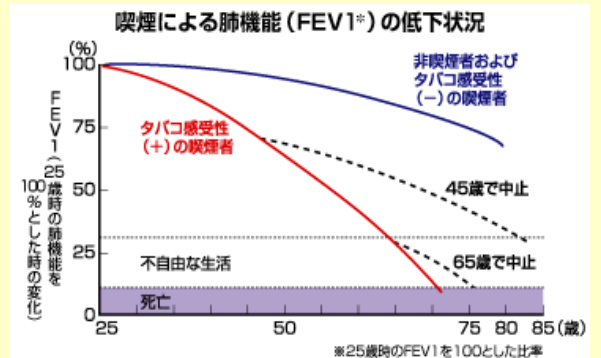
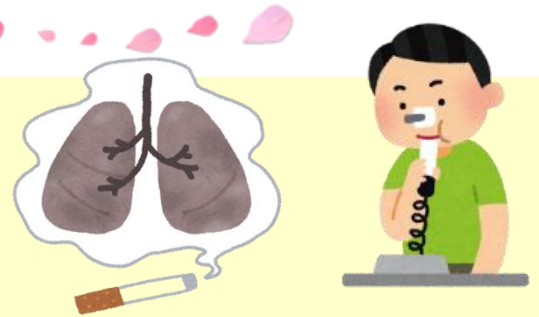
10 問中、5 問以上が「はい」
の方は…

ニコチン依存症です！！



喫煙と肺機能の低下について

人間の肺機能は右の図にあるように FEV1 (1 秒量：1 秒間に吐き出すことのできる量) で表すことができます。25 歳を肺機能の頂点と仮定し (100%)、肺機能の低下状況を示したものが右のグラフです。青い線は非喫煙者の変化を表しています。非喫煙者では呼吸機能が原因で不自由な生活になるまでに 100 年以上かかります。個人差はありますが、喫煙者では早めに不自由な生活となり、以降は呼吸が苦しい状態となります (赤い線)。この時点で喫煙を中止しても、死亡までの苦しい状態が延長するだけです。ところが、苦しくなる前に禁煙すると、その後は非喫煙者の曲線ともどり、機能は下降しますが、呼吸が苦しく、不自由な生活にはなりません。喫煙で失った肺の機能は戻りませんが、大事に使えば長持ちします。何歳であっても呼吸機能温存のためには禁煙することが大切です。



禁煙外来診療表

	月	火	水	木	金
午前	-	-	-	-	-
午後	禁煙外来 (要予約制)	-	-	-	禁煙外来 (要予約制)

※予約については外科外来へお問い合わせください

ご予約・お問い合わせはこちらへ

済生会神奈川県病院

TEL : 045-432-1111 (代表)

ホームページ : www.kanagawa.saiseikai.or.jp

当院では、毎週月曜日と金曜日の午後に「禁煙外来」を行っています。タバコをやめたいのにやめられない方のために、禁煙の指導とともに、禁煙補助剤の投与によるニコチン代替療法などを行っています。お気軽にご受診ください。

禁煙外来担当医

(日本禁煙学会専門医師)

酒井 章次

