

# 禁煙治療



禁煙にチャレンジしてみませんか??

★4つの条件すべて満たしていれば健康保険で治療ができます!

## <条件1>

直ちに禁煙したいと思っている

## <条件2>

ブリックマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上

Ex) 1日の喫煙本数 20本 × 喫煙年数 15年 = 300

## <条件3>

タバコ依存症スクリーニングテスト(TDS)が5点以上 はい:1点 いいえ:0点

Q1.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うことがありましたか

Q2.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

Q3.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

Q4.禁煙したり本数を減らした時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、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)

Q5.Q4の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

Q6.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

Q7.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

Q8.タバコ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のに吸うことが  
ありましたか

Q9.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

Q10.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

## <条件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(初回受診時にサイン)

## ★禁煙のメリット

禁煙後 2 週間～3 ヶ月で肺の機能が回復してくるので、咳や息切れの自覚症状がある方は徐々に改善してきます。

禁煙を継続することで心筋梗塞や脳卒中、肺がんなどの発症リスクが吸わない人の発症リスクに近づきます。

また、食べものを美味しく感じるようになったり、お肌がきれいになったり、タバコを買わない分貯金ができたり・・・というメリットがあります。

## ★禁煙治療の流れ

治療薬は 2 種類あります。

●チャンピックス（飲み薬） 治療期間は 1 2 週間です。

●ニコチネルパッチ（貼り薬） 治療期間は 8 週間です。

治療期間中に 5 回来院していただきます。

毎回、禁煙状況のお話を伺いながら、禁煙できるようアドバイスをさせていただきます。

## ★費用

健康保険での治療で 1 万 5000 円前後です。

お気軽に外来受付へお問い合わせください



みなとみらいメディカルスクエア

外来受付 045-228-2001