



とりあえず 禁煙やってみる？



～まずは1回チャレンジ～

はじめてみよう!

禁煙治療にチャレンジ

「一生禁煙する!」と決断することが大きなストレスになっていませんか?

吸いたくてイライラ、吸える場所がなくてイライラ、やっと吸えたと思ったら、周りからの視線が痛い、家族や友人からは禁煙をすすめられる…やめたいけど、やめられない。

禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度か失敗を繰り返しています。「とりあえずやってみる」という気持ちを持つことは、成功に近づく一歩になるかもしれません。

健康保険等で禁煙治療を受ける条件

- ① 直ちに禁煙しようと考えている
- ② ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS) でニコチン依存症と診断
- ③ 35才以上の方は、プリंकマン指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上 (35歳未満はこの要件は不要)
- ④ 禁煙治療説明を受け、治療を受けることを文書により同意
- ⑤ 1年以内に保険による禁煙治療を受けていない

どんな治療をするの?



治療内容

1. 診察
2. 呼気一酸化炭素の測定
3. 禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
4. 禁煙補助剤の処方

禁煙の薬ってどんなくすり？

禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。

ニコチンパッチ*



禁煙成功率 約1.7倍

- ・健康保険が使えます
- ・ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です
- ・毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します
- ・禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します
- ・高用量の剤形は医療用のみです

ニコチンガム



禁煙成功率 約1.4倍

- ・薬局薬店で購入します。
- ・口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です
- ・タバコを吸いたくなった時に、1回1個をゆっくり間をおきながら噛み、離脱症状を抑制します
- ・禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます

バレニクリン



禁煙成功率 約2.3倍

- ・健康保険が使えます。
- ・ニコチンを含まない飲み薬です
- ・禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します
- ・禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します

*一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

費用はいくらかかるの？

※費用は自己負担額(3割負担として)の目安です

ニコチンパッチの場合



8週間で
約1万3千円!

バレニクリンの場合



12週間で
約2万円!

8週間のタバコ代は、
1日1箱(約400円)だと約2万2千円、
1日15本だと約1万7千円。
禁煙治療の方が安くなります。



参考) 禁煙治療のための標準手順書 第6版

禁煙治療が受けられる 市内の医療機関情報はこちら

船橋市 市内禁煙外来医療機関

検索



<http://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/001/01/p023975.html>

禁煙や健康に関するご相談は

●中央保健センター TEL. 047-423-2111

●西部保健センター TEL. 047-302-2626

●東部保健センター TEL. 047-466-1383

●北部保健センター TEL. 047-449-7600



せき・たんが
しつこく続く

階段をのぼると
息切れがする

これに加えて、40歳以上でたばこを吸う方は・・・

中高年のたばこ病 COPD（慢性閉塞性肺疾患）かも？

日本でCOPDの疑いがある人は、
40歳以上の**約10人に1人**といわれています。
COPDは肺胞が壊れ、呼吸機能が低下していく病気です。

進行すると、着替えや入浴などの動きでさえ、息苦しく、日常生活もまま
ならなくなります。重症化すると、死亡率も高く、命に関わる病気です。
早期に治療を始めれば、残った肺の機能も守ることが可能です。



作成：船橋市 健康政策課
発行：平成29年3月