

あなたと大切な人を守る 禁煙外来のご案内 ～ 今日から始める、タバコのない生活～

あなたご自身、または周りでタバコをやめたいと考えている方はいないでしょうか。禁煙には、健康面や金銭面などさまざまなメリットがあります。喫煙されている方の中にも、「禁煙したほうがよい」と感じながらも、なかなか行動に移せずにいらっしゃる方もいるのではないのでしょうか。また、「やめたいと思っているのにやめられない」と悩む方も少なくありません。特にニコチン依存症の場合、血液中のニコチン濃度が低下すると、イライラや集中力の低下などの禁断症状が現れます。そのため、意志の強さだけで禁煙を続けることは難しい場合もありますが、禁煙外来など治療を受けることによって成功率を高めることができます。



■ 当院の禁煙外来で受けられる治療

喫煙習慣から脱することができれば、喫煙によるイライラなどの禁断症状から解放されることになります。禁煙治療は、一定の条件を満たせば健康保険を利用して受けることができます。禁煙治療を受けることで、禁煙による禁断症状を緩和させ禁煙を継続しやすくなります。治療方法としては当院では、①チャンピックス、②ニコチネルパッチがあり、ご自身で治療方法を選択します。

① チャンピックス（内服薬）

禁煙のための飲み薬です。タバコの煙に含まれるニコチンが脳内の受容体に結合するのを邪魔して、快楽をもたらすドーパミンの分泌を促進するのを防ぐ作用があります。チャンピックス服用後に、めまい、眠気、意識障害等の副作用があらわれ、事故に至った報告があります。事故を防ぐため、自動車の運転など危険を伴う機械の操作をされる方は服用できません。

② ニコチネルパッチ（貼り薬）

パッチを貼ってニコチンを体内に補給することで、禁煙開始時に現れるつらい離脱症状を軽減し、禁煙を成功に導く方法です。禁煙プログラムはチャンピックス同様12週間にわたり計5回の受診が必要です。

禁煙プログラム

〈チャンピックス〉

12週間にわたり計5回の禁煙治療を行います。

初 回（1回目）	問診票2種類・呼気検査・肺機能治療及び禁煙日記の説明・禁煙宣言・チャンピックス処方
2回目（2週間後）	禁煙日記の確認・呼気検査・チャンピックス処方
3回目（4週間後）	禁煙日記の確認・呼気検査・チャンピックス処方
4回目（8週間後）	禁煙日記の確認・呼気検査・チャンピックス処方
5回目（12週間後）	呼気検査・禁煙の最終確認（処方が必要な場合：自費）

〈ニコチネルパッチ〉

ニコチネルTTS（パッチ）は1日1回24時間、体の一部に貼るだけです。3種類の大きさがあり（30cm²、20cm²、10cm²）、サイズが小さくなるにつれてニコチンの量が少なくなります。禁煙の時期に応じて30→20→10とニコチン量を徐々に減らし、最終的にニコチネルTTSの使用もやめます。



ニコチネルTTS30



ニコチネルTTS20



ニコチネルTTS10

■ 受診するための条件

- ・スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方
（ニコチン依存問診表で10項目のうち5項目以上があてはまる方）
 - ・ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上または35歳以下の方
- ※ご本人に禁煙したい意思があることも条件です。

■費用・受診日について

3割負担の方で、チャンピックスでは合計15,000円程度、ニコチネルパッチでは合計13,000円程度です。外来は毎週木曜の15:00～15:30、担当医は植木千代医師です（予約制）。

■「禁煙してよかった!」患者さんの声

タバコにもそうですが、
その他の健康も気をつけるよう
になりました。定期的に病院に通う
ので、自分一人だけで禁煙すると
違って先生にみてもらっている
という安心感がありました。



子どもへの影響、
自分の健康等を考えて禁煙を決意。
ここまでスムーズに禁煙にいたると思
いませんでした。今思えば喫煙していた
20年、もったいなかったかな?とも思え
ます。病院のスタッフにも親切に
対応していただきました。



初めのほうは
タバコの事ばかりが頭
に浮かび、本当に大丈夫
かなと思っていました。
最後まで続けられて
良かったです。



など禁煙を成功された方々の感想が多数寄せられています。

■禁煙成功への近道は、禁煙外来から

禁煙外来を受ける前提に、『禁煙する』という自らの意志が必要です。禁煙を成功された方々の感想をうかがうと、秘訣は禁煙のメリットを整理・理解し、その思いを持続させていることが共通しています。禁煙外来は自らの意志に加え、医師や薬のサポートがあるので、成功の確率をグッと上げてくれます。禁煙を考えている方はぜひ禁煙外来をご活用下さい。

お問い合わせは、岡山協立病院 内科外来（代表電話086-272-2121）まで。



カワセミ

岡山市南区宮浦の海沿いで7月上旬に撮影しました。羽を広げると鮮やかな青い体とオレンジ色の胸が特徴で、「水辺の宝石」とも呼ばれています。

