

# 卒煙キャンペーン

## 応援団

vol. 2



### 本気でやりました(禁煙外来奮闘記)!

(渡辺パイブ健康保険組合: 宇賀神 朋広/44歳/喫煙歴24年)

前回掲載しました【COPD(慢性閉塞性肺疾患)】の中で、今回は私の体験談「禁煙外来!」を掲載予告していました。その内容をご紹介します。

#### 1. ニコチン依存症から脱出!

タバコを止めなければいけないと思いつつも、ダラダラとタバコを吸い続けていました。

40歳を過ぎてから階段上り下りの「ハアハア」と息切れするようになり、非喫煙者(妻など)のことも考え、この機会にと、今流行り?の禁煙外来に行ってみました。**これは私にとって一大決心でした。**

#### 2. 禁煙外来は、誰でも受けられません!

禁煙外来を受けるには、誰でも気軽に受けられるのではなく、条件を満たせば「ニコチン依存症」と診断され受けることができます。診察前に下記のテスト(質問)があります。

先生に聞きましたら、禁煙外来は、1度失敗しますと**1年間は再治療できない**そうです。



##### <スクーリングテスト>

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いましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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すか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4 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      ・眠気      ・集中できない      ・手のふるえ ・神経質      ・胃のむかつき      ・ゆううつ      ・頭痛 ・落ち着かない      ・脈が遅い      ・食欲または体重増加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5 上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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8 タバコのために自分に精神的問題※が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q9 自分はタバコに依存していると感じることはありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁煙症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安やうつ等の症状が出現する状態  
合計点数5点以上で「ニコチン依存症」と判定されますが、最終的には医師が判断します。(どちらかにマーク)

#### 3. 健康保険等の適用を受けるためには

健康保険等が適用(医療費総額の3割負担)される「禁煙治療を受けるための要件」4点を満たしていること。

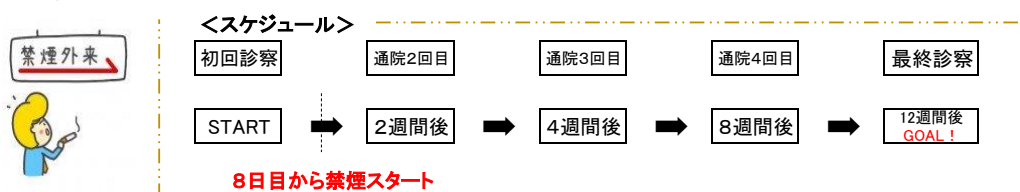
##### 【要件一覧】

要件1:	上記【ニコチン依存症】テストで <b>5点以上</b> あること
要件2:	ブリンクマン指数(1日平均喫煙本数に喫煙年数を乗じたもの)が <b>200以上</b> あること (400以上の場合、肺癌発生の危険性が増すとされる)例: 1日平均20本、喫煙20年の方 20本×20年=400
要件3:	<b>1ヵ月以内に禁煙を始めたい!</b> と思っている
要件4:	禁煙治療を受けることに <b>文書で同意</b> している(問診票などに、日付や自分の氏名を書きます。)

※健康保険等での禁煙治療が可能な最寄の医療機関を調べてみましょう。⇒ すぐ禁煙.jp(www.sugu-kinen.jp)参照

#### 4. 禁煙治療の流れ

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。



治療方法には、2種類の選択があり、医師との相談で飲み薬を選択しました。  
 皮膚に貼る【ニコチンTTS/ニコチンが皮膚から吸収される】の治療者が少なく、  
 また、成功率も飲み薬より低いと言われたため意味がないと感じました。  
 (治療方法:毎日1枚を皮膚に貼り、サイズの大きいものから小さいものへ変えていきます。/8週間処方)



## 5. チャンピックスの服用が始まります

### (1) チャンピックスについて

これは禁煙のための飲み薬です。  
 タバコを吸うと、脳にあるニコチン受容体という部分にニコチンが結合して、  
 快感を生じさせる物質(ドパミン)を放出させます。  
 この薬を飲みますと④⑤により禁煙を助ける薬です。

④少量のドパミンを放出させ、イライラなどのニコチンの切れ症状を軽くする。

⑤禁煙中に一服してしまったとき、タバコの“美味しさ”満足感を無くす。

### (2) チャンピックス服用の注意点(服用される方及びご家族の方へ)

- ◆禁煙は治療の有無にかかわらず様々な症状を伴うことがあります。  
 症状: 気分が落ち込む、あせりを感じる、不安を感じる、死んでしまいたいと感じる等  
**※服用中にこのような症状があらわれたら(家族の方もこの症状に気づきましたら)、服用を中止し主治医に相談して下さい。**
- ◆チャンピックス服用後に**めまい、眠気、意識障害等の症状により、ごくまれに自動車事故**に至ったことがあります。
- ◆次の場合、服用前に主治医へご相談して下さい。

- ・以前に薬を飲んで、かゆみや発疹などのアレルギー症状がでたことがある
- ・精神疾患がある
- ・腎臓の病気がある
- ・他に服用中の薬がある
- ・妊娠中または授乳中である
- ・未成年者(20歳未満)である。

◆チャンピックス服用中に次のような副作用があらわれることがあります。吐き気もあるため、必ず食後に服用してください。

- ・吐き気
- ・頭痛
- ・上腹部痛
- ・便秘
- ・お腹のはり
- ・普段と違う夢をみる
- ・不眠

※気になる症状があらわれた場合は、早めに主治医にご相談してください。また、他に不快な症状があらわれた場合やチャンピックスについて分からないことがある場合は、医師、薬剤師にご相談してください。

### (3) チャンピックス服用のしかた

チャンピックスは、飲み始めの1週間に服用回数(量)を徐々に増やします。

- ①禁煙開始予定日の1週間前からチャンピックスを服用し始めます。
- ②服用8日目から禁煙が始まります。
- ③チャンピックスを計12週間服用します。

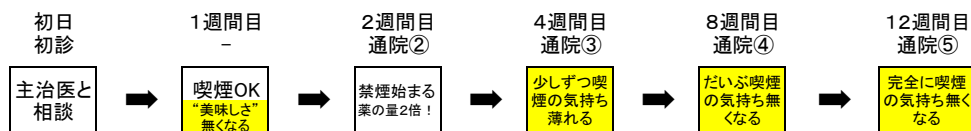
#### <服用方法>

第1週		第2~12週
1~3日目	4~7日目	8日目~
1日1回食後	1日2回朝夕食後	
0.5mg錠	0.5mg錠	1mg錠

## 6. 禁煙治療の12週間は本当に厳しいものでした

12週間の禁煙治療は、医師に相談なく中断しないことが大切です。自分の力だけで禁煙できると考えて治療を中断すると、その後の医師のアドバイスや薬の処方が受けられなくなるため、禁煙は失敗しやすくなります。

### 《禁煙外来奮闘記》



初診	主治医との診察及びニコチン検査を実施しました。内容は以下のとおりです。 ①ニコチン依存症のチェック及び保険診療が可能かどうかの確認します。 ②一酸化炭素濃度の測定で自分の息にタバコに含まれる有害物質がどれくらい含まれているか確認(呼気検査※)します。 ③禁煙予定日の決定及び禁煙治療薬の確認をします。※呼気検査では、15mmp(ミルスモカー)でした。
1週間目	1日1回の薬の服用がはじまるが喫煙はOK。しかし、薬の効力でタバコのおいしさが無くなってきた。
2週間目(通院②)	薬の量も2倍になり、禁煙が始まりました。薬の効力により、タバコを吸う気持ちは薄れてきた。 ※3週間目までは、喫煙に対するイライラは若干あった。
4週間目(通院③)	薬にも慣れてきて、イライラは無くなり、喫煙したい気分は無くなってきた。(達成感50%)
8週間目(通院④)	タバコの自販機など気にしなくなった。薬の効力により、喫煙したい気分は半分無くなってきた。(達成80%)
12週間目(通院⑤)	最後の通院(禁煙外来)で喫煙は完全に無くなった。(達成100%) ※呼気検査では、0mmp(ノスモカー/15→0)でした。

※呼気検査の結果値は下記のとおりです。

①7ppm未満:ノスモカー、②8~14ppm:ライトスモカー、③15~24ppm:ミルスモカー、④25~34ppm:ヘビースモカー、⑤35ppm以上:超ヘビースモカー

※禁煙外来が12週間で終了しない方は、主治医と相談し続けることができます。

## 7. 禁煙外来でこれだけ実費用が掛かりました。

	チャンピックス(飲み薬)の場合(12週間処方)		ニコチンTTS(貼り薬)の場合(8週間処方)	
	自費の場合	保険診療の場合(3割負担)	自費の場合	保険診療の場合(3割負担)
初診+再診料4回	8,540	2,562	7,540	2,260
ニコチン依存症 管理料	9,400	2,820	9,620	2,890
院外処方箋料	2,720	816	2,040	610
院外薬局(薬剤料・調剤料)	39,550	11,865	24,330	7,300
合計	60,210	18,063	43,530	13,060

※これはあくまでも目安ですので参考程度でお願いします。

## 8. 最後に(これから禁煙外来を受ける方へ)“5月31日(日)は、世界禁煙デー(禁煙期間:5月31日～6月6日)”

“禁煙”は禁煙希望者自身だけでなく、主治医、看護師、家族の協力は必要不可欠を感じました。

5回目(最後)通院で主治医から下記の説明を受けました。まだ、気を抜けないと実感しました。

「“喫煙”していたという記憶は、禁煙してから二年間残っているため、喫煙はまだ完全に治っていません。」

(飲み会などで喫煙者との交流でその時の喫煙が我慢できるか！)

### 禁煙外来の成功させるためのポイント

- ①自己判断で治療を中断せず、最後まで診察を受けましょう(飲み薬の場合、12週間続けること！)
- ②タバコを吸ってしまったら、気にせず受診しましょう。(治療を継続すること！)

☆卒煙キャンペーン(第2弾・5月25日開始)には、1万円(上限)の費用補助があります。

この費用補助を利用していただければ

チャンピックス(飲み薬)の場合なら、18,063円の治療費が8,063円となります。

ニコチンTTS(貼り薬)の場合なら、13,060円の治療費が3,060円となります。

[詳しくは上記7を参照して下さい]

健康保険(保険診療)を使った禁煙治療は、1年間で1回のみです。

是非、この機会に『卒煙』にチャレンジして下さい。

『卒煙宣言書』が、健保に届くのをお待ちしております。



# 卒煙キャンペーン第2弾の 申し込みは6月15日まで！

健康保険組合のホームページ コラム「まめに健康」にも同時掲載中

<http://watanabepipe-kenpo.org/mame.php?no=150529/150529.html>