



禁煙治療ってどんなの？

禁煙治療は、喫煙を「ニコチン依存症」という病気にとらえ、禁煙外来の受診や禁煙補助薬などの医学的な治療により禁煙をすすめます。2006年4月より健康保険の適応になりました。

自分だけで
チャレンジするより
楽に確実に！



禁煙治療の対象条件は4つ



1
TDSニコチン依存度テストで
5点以上
ニコチン依存症と
診断された方

*10項目の質問にはい・いいえで答え、その点数の総計で依存度を判定します

2
35歳以上の方は…
プリンクマン指数
1日の喫煙本数 × これまでの喫煙年数
が
200以上

3
直ちに
禁煙したい
とと思っている



4
禁煙治療を
受けることに
同意している
「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

禁煙補助薬

禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙を比較的楽に確実にすることが可能です。

ニコチンガム

口腔粘膜からニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤。ニコチンパッチに比べ即効性があります。正しいガムの噛み方と使用上の注意を守って使えば、禁断症状がかなり軽減されます。



バレニクリン

ニコチンを含まないタイプの飲み薬。ニコチン切れの症状を軽くし、たばこをおいしいと感じにくくします。他の禁煙補助薬よりも有効性が高いとされています。



ニコチンパッチ

身体に貼り皮膚からニコチンを吸収するタイプのニコチン製剤。ニコチンガムのような即効性はありませんが、1日1回張り替えるだけで安定した効果が得られます。



ニコチンガムと市販のニコチンパッチは、薬局・薬店で購入することができます。

治療スケジュールの例

12週間に5回のプログラムに対して
保険診療が適応されます。
禁煙治療実施医療機関に事前に確認・予約し受診しましょう。

初回
診察

START

- ・ニコチン依存症のチェック

- ・一酸化炭素濃度の測定

あなた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測定します

- ・禁煙開始日の決定

- ・禁煙補助薬の選択

- ・禁煙アドバイス など



通院
2
回目

2週間後

禁煙による離脱症状が続く場合は、医師と一緒に解決策を考えてくれます。

通院
3
回目

4週間後

禁煙によって体調がよくなる頃です。

家族のサポートも欠かせません！



通院
4
回目

8週間後

体重が増えた方は、医師が食事や運動など、あなたに合った改善策と一緒に考えてくれます。

最終
診察

12週間後 GOAL!!

後は自信をもって続けよう。

5回の診察すべてを受けた方の
禁煙成功率は約50%。
禁煙に成功しても失敗しても、途中で通院を中断しないことが成功の秘訣。

タバコ代と禁煙治療費、どっちが高い？

