

■乗り切るコツ②

●タバコと結びついている行動パターンを変えましょう

(行動パターン変更法)

- 朝の行動の順番を変える(洗顔⇄歯磨き⇄朝食⇄散歩など)
- 食後すぐに席を立つ
- カフェイン入りの飲料やアルコールを控える
- 早く寝て睡眠時間を十分とりましょう

●タバコを吸いたくなったら他の行動を起こしましょう

(代償行動法)

- とても熱いお茶または冷たい水や氷(口内の刺激)
- 散歩や体操、掃除、片付けなど体を動かす
- じっと時計をみる(吸いたい衝動は、1分で半分に、2分で1/4に、3分で消えます)
- 歯磨きをする(歯ブラシをくわえるだけでも可)
- 深呼吸をする(鼻から深く息を吸って、その数倍の時間をかけて口からゆっくりはく)
- シュガーレスガム、干し昆布を噛む。野菜を食べる。
- 昼寝する(禁煙開始後数日は眠いことがあります、こういう時は寝るのがベストです)
- 熱いシャワーや乾布摩擦、冷水摩擦
- 耳のつぼや手のひらを押さえる

禁煙を始める前に、必要なグッズを常に身近に置いておくように準備しましょう。家庭では運動、職場では深呼吸、車の中では歯ブラシなど場所によって変えてもいいでしょう。たまたまグッズがなかったのてつい1本吸ってしまった、ということがありますので、準備は周到に!

禁煙前に歯科で歯石を取ってもらってさっぱりして禁煙に挑戦するのー法です。

■その他禁煙後におこること

- 禁煙後、咳や痰が一時的に増えることがありますが、これは気道の繊毛が禁煙によって回復し始めたサインです。やがておさまりますので心配ありません。
- 禁煙すると平均して2kgの体重増加があります。食欲が増えた分は野菜などで満たすようにすれば便秘対策にもなりますが、まずは禁煙を成功させることを最優先に。

■あきらめなければ必ず禁煙できます

- 禁煙したことのある人は、前とは違う方法で挑戦しましょう
- タバコを吸って命を落とした人は大勢いますが、禁煙したために命を落とした人はいません。
- あなたなら必ず禁煙できます

禁煙してからわかる、うれしい変化

- 1分禁煙すると…
タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。
 - 20分で…
血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に復帰します。手足の決行が良くなり手の体温が正常にまで上昇します。
 - 8時間で…
血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善します。
 - 1日で…
心臓発作の確率が下がります。
 - 2日で…
臭いと味の感覚が復活し始めます。
 - 3日で…
ニコチンが体から完全に抜けます。
気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になります。肺活量が増え始めます。
 - 1週で…
睡眠のリズムが正常に戻り始めます。
 - 2週から3週で…
体全体の血液の流れが改善し、歩行が楽になります。肺活量は30%回復します。
 - 4週で…
禁煙による離脱症状が軽くなり、ストレスも減ります。
 - 3ヶ月で…
増進された食欲がもとに戻り始めます。
 - 1-9ヶ月で…
咳、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸速迫が改善します。胃潰瘍・十二指腸潰瘍の再発率が3分の1になります。タバコ由来の放射性物質ポロニウム210(半減期138日)が半減します。
 - 5年で…
肺ガン・心臓発作・脳卒中死亡率が半分に減ります。
喉頭癌・口腔癌・食道癌のリスクが半減します。
 - 10年で…
前癌状態の細胞が修復され、膀胱癌・腎癌・膵臓癌・子宮頸癌になる確率が減少します。
タバコによる総死亡リスクが非喫煙者と同じになります。
大腿骨頸部骨折のリスクが減ります。
歯周病や歯を失うリスクが減ります。
寿命が数年延びます。
 - その他
・タバコ代が浮きます・寝タバコなどによる火事の心配がありません・タバコやライターを持たなくて良い・家や車が汚れない・家庭や職場で喜ばれます・周産期死亡率が低下し、早産、低体重児出産リスクが低下・乳幼児突然死の予防ができます・子どもの喫煙が防げます・自信がついて人生が変わります!…
- ★すべての利点はたった一本のタバコ
で失われてしまう!!★

(米肺がん協会のパンフレット/英国タバコ白書等より加筆修正)

禁煙外来のご案内



タバコをやめたい あなたのために

禁煙専門外来

(医療法人 佐原病院)

〒966-0838

福島県喜多方市字永久 7689 番地の1

TEL 0241-22-5321

FAX 0241-22-5324

E-mail: info@sawara.or.jp

佐原病院ホームページ:

<http://www.sawara.or.jp/>

タバコをやめたい あなたのために

禁煙専門外来

当院では、「ニコチン依存症管理料」という施設基準を取得し、禁煙治療を行っております。ニコチン依存症の対象となられた方は、禁煙補助剤が保険適用となります。

- 禁煙が保険適用（ニコチン依存症管理料）となる条件
次の条件に該当し、「ニコチン依存症」と診断された方は、保険適用で禁煙治療が受けられます。
□直ちに禁煙しようと考えている方。
□禁煙するとイライラして落ち着かない方。
□（タバコを吸った年数）×（1日に吸うタバコの本数）が、200以上になる方。

■禁煙のスケジュール

- 予約 受付または電話でご予約下さい
↓
初回受診 ▲問診表の記入、たばこ依存度テスト
↓ ▲呼気一酸化炭素濃度測定
↓ ▲禁煙方法と禁煙開始日の決定、
↓ ▲禁煙補助薬の処方、次回の予約、
↓
再診（禁煙開始後・2・4・8・12週後）
▲呼気一酸化炭素濃度測定
▲禁煙の状況チェックとアドバイス
▲禁煙補助薬の処方、次回の予約

診察日	月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時 第1・3・5土曜日 午前8時30分～12時 (事前にご予約ください)
担当医師	当院常勤医師が担当します。

禁煙開始後12週で治療終了です。禁煙を目指してがんばりましょう。

- * 禁煙できていなくても予約日にはおいで下さい。
一人で悩まずに、医師に相談し、乗り切ることが大切です。

■禁煙外来の費用

「ニコチン依存症」と診断され、保険適用となった場合には、自己負担額で診察が受けられます。自己負担額は、あくまでも目安となりますので、ご参考にしてください。

	ニコチンパッチ	バレニクリン
初診料+再診料	2,160円	2,160円
ニコチン依存症管理料	2,880円	2,880円
院外処方箋料	610円	610円
※禁煙補助剤	6,220円	11,300円
自己負担額（3割として）	11,870円	16,950円

12週間の標準的な治療を行った場合として計算しています。
※禁煙補助剤は、標準的な用法・用量で使用した場合として計算しています。（ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間）
薬剤料の他、調剤料などが別に必要となります。

■禁煙補助薬の種類

禁煙補助薬は、禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。バレニクリンは、喫煙による満足感もおさえます。ニコチンパッチ、ニコチンガムを使うと禁煙の成功率が約2倍、バレニクリンは約3倍高めてくれます。

■ニコチンパッチ（健康保険の適用となります）

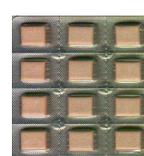
1日1枚体に貼るとニコチンが吸収されて禁断症状を軽減します。大中小の3種類の大きさがあり、2ヶ月をめぐりに徐々に小さな貼り薬に替えていきます。保険適用となるので、医師が処方箋を発行します。貼る場所……どこでも構いませんが、体毛の濃い場所やキズのある部分は避け、かぶれを防ぐために、貼る場所は毎日変えましょう。
使用の目安……20本/日吸う方は、まず大を4週間、中を2週間、小を2週間使うのが標準的な方法ですが、禁煙への自信の程度等により調整します。

■バレニクリン（健康保険の適用となります）

ニコチンを含まない飲み薬で、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。禁煙の開始予定日を決め、その1週間前から服用します。保険適用となるので、医師が処方箋を発行します。

- 1日目～3日目 0.5mg錠を1日1回食後
- 4日目～7日目 0.5mg錠を1日2回朝・夕食後
- 2週：8日目に禁煙を開始します。
- 8日目～14日目 1mg錠を1日2回朝・夕食後
- 1mg錠1日2回の投与を12週まで続けます。
- 12週以降：一応終了ですが、延長処方も可能です。

■ニコチンガム（薬局薬店で購入します）



吸いたくなったらガムを口に含んで10回噛み、5分間、歯と頬の間に置きます。これを繰り返して30分～1時間かけてガムに含まれるニコチンを頬の粘膜から体に吸収して、ニコチン切れによる禁断症状を押さえるのです。3ヶ月をめぐりに徐々にガムも減らしていきます。薬局薬店で実費で購入します。保険適用とはなりません。

★重要★ニコチンガムやニコチンパッチ等の使用は、必ず医師の指示をお守りください。

■タバコがやめられない2つの理由

1. ニコチン依存
喫煙を続けることで、タバコに含まれるニコチンが脳のセロトニンとドーパミンというホルモンのバランスを崩し、タバコが切れるとイライラしたり集中できない、無性にタバコが吸いたいといった禁断症状を起こします。タバコを吸うとこれらの禁断症状が消えるので、「気分が落ち着く」「ホッとする」といったタバコの効用と思われがちな気持ちになりますが、これは「ニコチン依存」の症状で、禁煙しにくい最大の原因となっています。起床後30分以内に1本目を吸う人は、ニコチン依存の強い人です。このような人はニコチン製剤を使うと大変楽に禁煙が始められます。

2. 心理・行動的依存
長年タバコを吸ってきたので習慣になっているとか、手持ち無沙汰の解消とか、間を持たせる、といった依存です。環境改善、行動パターン変更、代償行動などで乗り越えます。

■禁煙の方法

ニコチン依存の強い人は、禁煙補助薬を使うと、禁断症状が軽くなって大変楽に禁煙を始められます。禁煙補助薬を使う場合は、タバコを決して吸ってはいけません。ニコチン過量症状が出やすくなります。また、心理・行動的依存を乗り切るために、いくつかのコツを実行しましょう。

■乗り切るコツ①

- タバコの誘惑を避けましょう（環境改善法）
 - ・最後の1本でタバコ、ライター、灰皿を捨てる
 - ・タバコが吸いたくなる場所を避ける
 - ・家族や職場で「禁煙宣言」をする
 - ・「1本だけおぼけ」と呼ばれるこの誘惑に負けて1本吸ってしまうと、半数以上の方が元の本数まで戻ってしまいます。決して、「その1本」に手を出さないで、次の方法を試して下さい。