

2009 年度 第 1 期
第 2 回 禁煙外来

肺がん

健康管理科 安藤麻紀

2009 年 5 月 11 日発行

1.はじめに

タバコをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。喫煙者の 70%は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。2006 年から、保険診療で禁煙外来を受けることが可能となりました。

2.健康保険の適応について

健康保険で禁煙治療を受けるには、次の要件を全て満たす必要があります。また、すべての医療機関にて保険診療で禁煙治療を受けられるとは限りません。

直ちに禁煙しようと考えていること

ニコチン依存症を判定するテストで 5 点以上（下記）

[1 日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数]が 200 以上

禁煙治療を受けることを文書により同意していること

あなたもやってみて下さい

ニコチン依存症テスト

設 問 内 容	はい 1 点	いいえ 0 点
問 1 . 自分が吸うつもりよりも、もっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか		
問 2 . 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したか		
問 3 . 禁煙したり本数を減らしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか		
問 4 . 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、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重の増加）		
問 5 . 問 4 で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		
問 6 . 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はありましたか		
問 7 . 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、吸うことはありましたか		
問 8 . タバコのために自分の精神的問題 ^(注) が起きているとわかっても、吸うことはありましたか		
問 9 . 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか		
問 10 . 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かありましたか		
合 計		点

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

さて結果は、何点?

ニコチン依存症テスト5点以上の方 禁煙外来は如何ですか

3.禁煙治療の流れ

禁煙治療薬には、「ニコチンガム」「ニコチンパッチ」「チャンピックス」の3種類があります。ニコチンガムとニコチンパッチの一部は、薬局・薬店で購入できます。禁煙外来では、ニコチンパッチもしくはチャンピックスを用いた治療を行います。

ニコチンパッチは、ニコチンを皮膚より少量ずつ補い、禁煙開始時に出現するつらいニコチン離脱症状（タバコを吸いたい、イライラなど）を軽減し、無理なく禁煙に導くものです。ニコチンパッチは、1日1回、1枚を貼付し、通常、貼付期間は8週間です。主な副作用は、不眠、かぶれ、発赤、かゆみです。

チャンピックスは、ニコチンを含まない飲み薬で、脳内にあるニコチン受容体に結合し、喫煙による満足感を抑制し、同時に、禁煙に伴う離脱症状を軽減する働きがあります。通常、服用期間は12週間です。主な副作用は、吐き気、不眠、頭痛、便秘です。

禁煙外来では、初回、2週後、4週後、8週後、12週後の計5回の診察があります。診察では、禁煙補助薬の処方他に、医師と専任看護師から、禁煙状況の問診と禁煙の実施・継続についてのアドバイスを行います。また、毎回の診察で、息に含まれる一酸化炭素（タバコに含まれる有害物質）の濃度を測定します。

4.名古屋掖済会病院の禁煙外来

当院の禁煙外来は、南館一階にある健康管理科で、木曜日の午後に予約制で行っています。最初に、健康管理科窓口で、看護師による面談の日程を予約して下さい。看護師より、禁煙外来の内容についての説明及び保険適応に当てはまるかの確認を行い、禁煙治療を始める日程を御相談の上決定いたします。保険診療の条件に当てはまらない場合は、自費で禁煙治療を受けることができます。

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち60種類は、発がん性物質で、肺がん・喉頭がんなど多くのがんの原因となります。また、心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・肺気腫・骨粗鬆症等の病気も喫煙と関係があります。禁煙により重篤な病気や死亡を確実に減らすことができます。タバコを吸う人は、吸わない人に比べ寿命が10年短くなります。喫煙は御本人だけでなく、御家族など周りの方の健康を害することも明らかになっております。また、今年3月にJRのプラットフォームも禁煙となり、喫煙場所も減少し、タバコを吸いにくい環境となってきています。御本人様および御家族の健康増進のため、健康管理科で禁煙治療を始めてみませんか。みなさんの御受診を健康管理科一同お待ちしております。

次回 第3回 肺がん化学療法1

呼吸器科 楠瀬 公章(まさあき)先生

2009年5月27日配付予定

この内容は、名古屋掖済会病院ホームページでもご覧頂けます。

えきさいかい



-World No Tobacco Day- 世界禁煙デー 5月31日
禁煙週間 5月31日~6月6日