

京都協立病院でたばこを卒業しませんか？

たばこは、一度吸い始めるとなかなか止める事が出来ない嗜好の一つです。それは、たばこの煙の中にあるニコチンが体内に取り込まれ、脳内報酬回路で一瞬満ち足りた気持ちになるからです。ただ、その感覚は 30 分から 1 時間くらいのものであり、またニコチンが欲しくなるというサイクルに陥ります。これを依存と呼ばれます。

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、種々の発がん物質が含まれています。その為、癌や心筋梗塞、脳卒中になるリスクも高くなります。

今増えている加熱式タバコも、タールは使ってないものの、ニコチンはたばこと同程度入っており、煙が少なくても受動喫煙も起こります。

【たばこはやめられますよ】

喫煙は、病気や死亡の原因の中で防ぐ事ができる単一で最大のものです。

2006 年に厚生労働省は、禁煙治療の保険適用を認め、当院でも、同年『卒煙外来』を開始しました。たばこを禁止するのではなく、たばこを卒業しようという意味で命名しました。

禁煙が難しいのはニコチン依存と言う薬物依存の一つであるためです。

ご本人の「たばこを止めたい」という思いだけではたばこをやめる事が難しいので、適切に禁煙治療を行い、日常生活で禁煙について気を付ける事柄を知る事が大切になってきます。

是非、私達と楽しく卒煙しましょう。



1. 卒煙外来にかかるには

- ①すぐに禁煙をしようと考えている方
- ②3 ヶ月の間 5 回通院出来る方
- ③過去 1 年間に保険診療で禁煙治療していない方(1 年以内の方は自費診療になりますが治療は可能です)

2. 禁煙の為の補助薬の種類

①バレニクリン（商品名チャンピックス）

※車を運転される方には使用できません。

チャンピックスは禁煙の為の飲み薬です。

たばこを吸うと、脳内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。（上述の脳内報酬回路）チャンピックスは、ニコチンの場合より少量のドパミンを放出させて、イライラなどのニコチン切れを軽くします。

第1週		第2～12週
1～3日目	4～7日目	8日目～
 0.5mg錠	 0.5mg錠	 1mg錠
1日1回 食後（朝昼夕問い ません）	1日2回 朝夕食後	1日2回 朝夕食後
		8日目に 禁煙開始

②ニコチンパッチ（商品名；ニコチネルTTS）

ニコチネルTTSは、ニコチン置換療法により離脱症状を一時的に軽減し、禁煙を容易にする事を目的とした貼り薬です。皮膚に貼る事により、ニコチンが体内に吸収されるように設計されてます。

ニコチンパッチによる 禁煙治療（合計8週間）

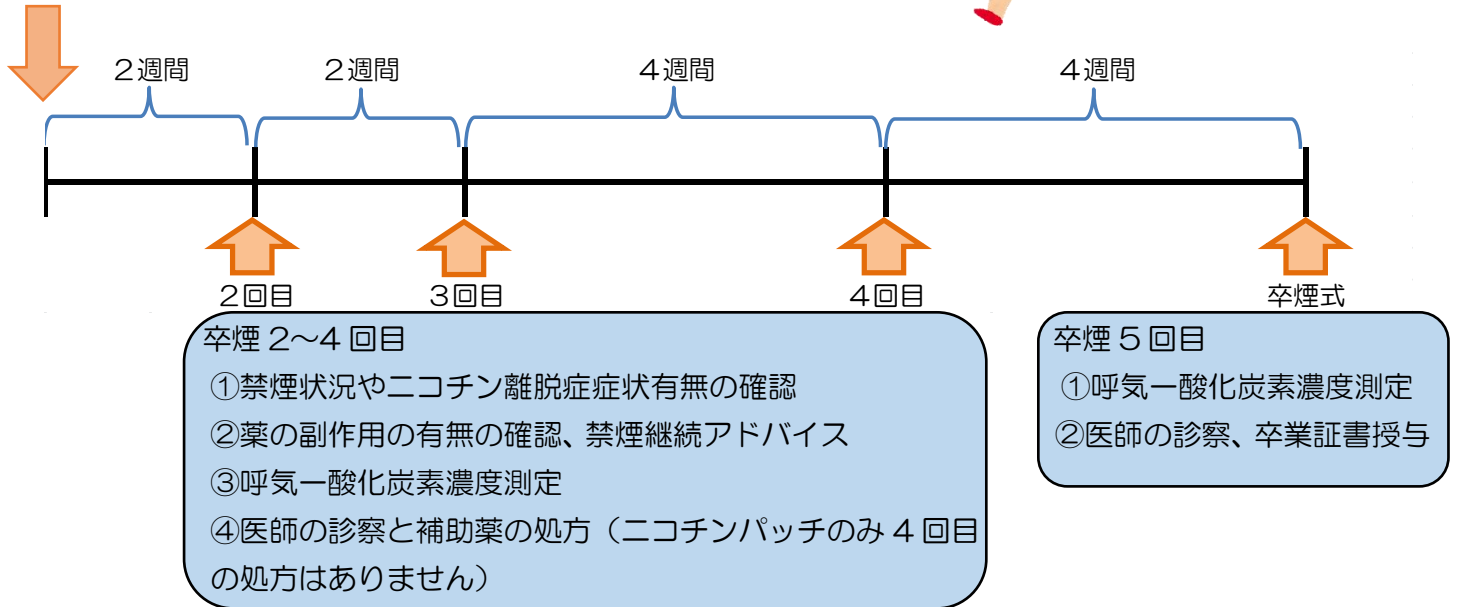


【卒煙外来の流れ】

12 週間かけて全 5 回の診察を受けていただく必要があります。

初回

- ①禁煙状況のなどの問診
- ②呼気一酸化炭素濃度測定
- ③禁煙意志の確認
- ④禁煙補助薬の選択と説明
- ⑤医師の診察と補助薬の処方



【費用】＊金額はあくまで目安です。（薬の使用量が少なくて済むともっと安くなります）

総額（5 回分）	保険 3 割負担	保険 1 割負担
バレニクリン（飲み薬）の場合	約 20、780 円	約 5、340 円
ニコチンパッチ（貼り薬）の場合	約 14、090 円	約 4、710 円

例えば…

480 円のたばこを毎日 1 箱 20 本吸うと 1 ヶ月で 14,400 円掛かります。

1 年間吸うと 172,800 円掛かります。

→そう考えると、卒煙外来にかかる費用は高くないと思いませんか？

【卒煙者の声】

「自分もそうでしたが、一度でも禁煙しようかと感じたら、ダメ元でやってみるといいと思います。気楽にチャレンジできたので良かったです」（30 代男性・ニコチンパッチ）

「自分には絶対無理と思わずに気軽な気持ちでトライしてみようかなと好奇心を持ってみては？」（50 代女性・ニコチンパッチ）

「卒煙外来で想像以上に楽に禁煙が出来ました。卒煙したい人、お金を貯めたい人は即、卒煙外来を訪ねて下さい」（30 代男性・バレニクリン）

【卒煙外来の予約】

病院にお電話いただき、初回のみ卒煙外来の予約を取ります。

禁煙についてお聞きになりたい事があれば、お気軽に外来にお電話下さい。

京都協立病院 外来 TEL 0773-42-0440

