

# 禁煙

## 外 来 の ご 案 内

皆様の生命と健康を守るため、敷地内の全面禁煙を実施し、禁煙に取り組んでいます。その取り組みの一環として、平成27年1月より禁煙外来を開設いたしました。

「禁煙したいけど自信がない」、「いつも禁煙に失敗してしまう」など禁煙に関心はあるが、一人では禁煙に自信がないという方、条件を満たせば健康保険を適用して禁煙治療を受けられますので、ご自身、家族の健康管理のため一度チャレンジしてみませんか？

### 【禁煙外来の概要】

標準的な治療スケジュールでは12週間に計5回（初週・2週後・4週後・8週後・12週後）来院いただく必要があります。また、診察内容は禁煙プログラムに基づき、医師による診察、呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙宣言、継続に向けてのアドバイス、カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポートや禁煙補助薬（ニコチンパッチ、チャンピックス）の処方をおこないます。

その場合、薬剤費を含めた自己負担額（3割負担の場合）は、ニコチンパッチ使用の場合で13,000円程度、チャンピックス使用の場合で20,000円程度となります。

### 【禁煙外来実施日時と予約】

診察日時：毎週水曜日（第1水曜は休診）

午後1時～午後1時45分 初回診察は30分程かかります。

診察場所：健診センター2F（受け付けは健診センター1階受付）

予約方法：完全予約制です。東館1階 健診受付または、お電話でお申込みください。

TEL 0744-43-5001 毎週水曜日 午後1時～午後1時45分（第2水曜を除く）

「禁煙外来予約」とお伝えください。

スタッフ：内科：青野英幸

慢性呼吸器疾患看護認定看護師 中村ちづる

禁煙治療は以下の条件を満たした方が対象となり、健康保険が適用されます

1. 直ちに禁煙をしようと考えていること
2. ニコチン依存症のスクリーニングテストでニコチン依存症と判断されること（TDSで5点以上）※
3. ブリンクマン指数（1日喫煙本数×喫煙年数）が200以上あること
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意していること

※ TDS(Tobacco Dependence Screener)は、精神医学的な見地からニコチン依存症を診断することを目的として開発されたものである。

全10問の質問で構成され、「はい」と答えると1点、「いいえ」と答えると0点、10問の点数の総計で依存度を判定する。5点以上が「ニコチン依存症」と診断される。

## ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）

- 問1. 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はありませんか
- 問4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、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、食欲または体重増加）
- 問5. 問4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. 重い病気にかかって、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
- 問7. タバコのため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
- 問8. タバコのために精神的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
- 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ありましたか

※以上の質問に5つ以上あてはまる方は、「ニコチン依存症」と診断されます。

