

上手に禁煙するためのポイント

1. あなたがどのくらいニコチンに依存しているかチェックしてみましょう

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
① 朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
② 喫煙できない場所(たとえば図書館、映画館など)で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日のうちのどの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④ 1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

チェック



(The Fagerstrom Test. Cigarette Dependence: Fagerstrom, 2012)



質問①～⑥の合計点数は？

_____点



点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い	中程度	高い
	ライトスモーカーレベル	ミドルスモーカーレベル	ヘビースモーカーレベル

2. 上手に禁煙するための方法を知りましょう

医療機関で禁煙治療を受けたり、禁煙補助剤を使ったりすると、自力で禁煙するよりも「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙できます。

医療機関での禁煙治療

健康保険で禁煙治療が受けられるようになります。健康保険を使った禁煙治療は1 2週間で5回の禁煙治療を受けます。禁煙治療の健康保険適応には条件がありますので、受診前にチェックしておきましょう。

チェック

条件1：ただちに禁煙しようと考えている

条件2：ニコチン依存症と診断される

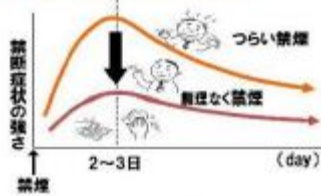
条件3：禁煙治療の同意書に署名

条件4：35歳以上の者については、1日喫煙本数×喫煙年数が200以上



◆禁煙治療を利用することのメリット

①比較的楽にやめられる



②より確実にやめられる

禁煙の可能性が
自力に比べて**3~4倍アップ**

(Kasza KA, et al: Addiction, 108: 193-202, 2013)

③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較(いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ(貼り薬)
13,080円

バレニクリン(のみ薬)
19,660円

VS

タバコ代(1箱430円、1日1箱)
36,120円

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

(禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

(出典: 禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

メリット



禁煙補助剤

禁煙補助剤で禁煙の可能性が2~3倍アップ

禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局・薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低い~中程度の人向き
市販のニコチンパッチ	薬局・薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低い~中程度の人向き
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状を抑えやすい。	中程度~高い人向き
内服薬(バレニクリン)	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中程度~高い人向き

3. 自分にあった禁煙方法を選択しましょう

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ニコチン依存度が中程度~高い人 禁煙する自信がない人 過去に禁煙して禁断症状が強かった人 精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> ニコチン依存度が低い~中程度の人 禁煙する自信が比較的人 忙しくて医療機関を受診できない人 健康保険適用の条件を満たさない人



4. 禁煙宣言をしてみましょう

1) 禁煙開始日を決める

禁煙する気持ちが高まったら、禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。「禁煙開始日」は仕事が忙しい時期や宴会の多い時期は避けた方が良いでしょう。

禁煙宣言書

わたしは、	年	月	日	より、禁煙すること
を誓います。				
				氏名 _____

2) 禁煙する理由を確認する

禁煙する理由を改めて確認することで禁煙の意欲は確実に高まっていきます。

5. 禁煙をはじめてみましょう

1) よくみられる禁断症状は？

禁煙を始めるとニコチン切れによる禁断症状が現れることがあります。

<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 頭痛がする
<input type="checkbox"/> 元気が出ない	<input type="checkbox"/> 夜中に目が覚める
<input type="checkbox"/> 落ち着きがない	<input type="checkbox"/> 便秘になる
<input type="checkbox"/> 集中できない	<input type="checkbox"/> 口内炎や口の中に潰瘍ができる
<input type="checkbox"/> 食欲が増す	<input type="checkbox"/> たばこが吸いたくてたまらない

(出典: Manual of Smoking Cessation, Blackwell Publishing, 2006)



検案

2) 禁断症状を上手に乗り切る

禁煙補助剤や禁煙治療のほか、下記のような工夫をして、吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

① 行動パターン変更法

喫煙と結びついている行動パターンを変える
例) 食後は早めに席を立つ、コーヒーやお酒を控える

② 環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を改善する
例) パチンコ店、居酒屋など吸いたくなる場所に行かない
喫煙道具を片づける

③ 代償行動法

喫煙の代わりに別の行動をする
例) シュガーレスのガムやあめ、深呼吸、歯みがき

