

禁煙外来について

健康
通信

常陸大宮済生会病院 内科医員 真下 翔太

禁煙外来と聞いて、どのようなイメージを持ちますか？医者から、一方的にたばこをやめなさいと言われて、もし吸ってしまっていたら「なんで吸ったんだ！」と怒られてしまうようなイメージでしょうか？これを読み終えたころには、そのイメージが変わっていることを願います。

1. どのような人が禁煙外来を受けられるの？

禁煙外来の保険適用の条件は以下の通りです。

- ・ **ただちに禁煙しようと考えている人**
やめられるならやめたいけど、なかなかやめられなくて悩んでいる。
- ・ **禁煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の人、または34歳以下の人**
例えば、1日30本で15年間喫煙している方の喫煙指数は、 $30 \times 15 = 450$ で、200以上のため保険診療の対象です。しかしこれだと、若年者の方がなかなか治療できないため、現在は34歳以下の喫煙者に関しては保険の対象です。
- ・ **スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人**
禁煙や本数を減らそうとして、イライラしたりしたことがありますか、などの10個の質問で5点以上の方はニコチン依存症と診断されます。
- ・ **禁煙治療を受けることを文書で同意された人**

2. どんな治療をするの？

- ・ 禁煙成功の秘訣は多くの人に協力してもらうことだと私は思っています。自分の力だけで禁煙しようとしての成功率は6%程度と言われており、そこに、家族や友達、会社の人などにも協力してもらうことで成功率は上がります。禁煙外来では医師や看護師も、その協力者の一員になります。また、それに加えて、禁煙補助薬を使うことができます。

禁煙外来の治療期間は3か月間で、全部で5回の外来です。

内容は主に以下の2つです。

- ① **禁煙実行、継続に向けてのアドバイス**
どういう時にたばこを吸いたくなくなってしまうかなどを聞いて、どうすればその生活習慣を変えられるかをスタッフが本気になって考えて、個々に応じて色々提案します。決して、たばこを吸ってしまったからといって、叱責はしません。むしろ、禁煙したいという気持ち自体が素晴らしいので基本的には毎回感謝や激励をします。
- ② **禁煙補助薬の処方**
保険診療で処方できる禁煙補助薬は以下の2種類があります。患者さんの、持病や生活リズムなどに合わせて、適切な処方を検討します。費用も医療費3割負担なら3か月で1-2万円であり、1日1箱吸う人なら1-2か月で元は取れます。
- **ニコチンパッチ**
ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状（ニコチン不足によるイライラ感など）を抑制します
- **バレニクリン**
ニコチンを含まない飲み薬です。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。

3. 当院での禁煙治療について

当院では禁煙専門外来として、毎週金曜日の午後、時間を割いています。メリットとしては、1人1人に時間をかけることができるので、詳しく話を聞き、きめ細かい助言をできます。特に診察の前後の看護師による個別的な支援に力を入れています。一般的な禁煙外来での禁煙成功率は、それでも50%程度と言われていたますが、当院が禁煙専門外来を設けてからの禁煙成功率は約80%と非常に高く、禁煙学会でも報告し、高い評価を受けました。そのため、金曜午後に来て頂くことを勧めています。「仕事があるから土曜日にやってほしい」や「普段の外来と一緒に禁煙外来も行いたい」など要望があれば、内容によっては検討できることもあるので、ご相談ください。

※救急受け入れの人数を月別に表しています。（休日・時間外を含む）

常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

