



脱・ニコチン依存症

タバコの値上がり、禁煙施設の増加と喫煙者への社会の目が厳しくなる中、2005年日本循環器学会などが喫煙を「ニコチン依存症と関連疾患からなる喫煙病」として位置づけました。タバコをやめたくてもやめられない人…

あなたの周りにもいませんか？禁煙成功のカギは、いかにしてニコチン依存症から抜け出すかにかかっています。下記のテストで、あなたのニコチン依存度を調べてみましょう。

■ファガストロームたばこ依存度テスト

質 問	回 答	得 点
朝、目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか？	5分以内	3
	6～30分	2
	31～60分	1
	1時間以降	0
禁煙の場所でタバコを我慢するのが難しいですか？	はい	1
	いいえ	0
あなたは1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか？	目覚めの一本	1
	それ以外	0
1日に何本吸いますか？	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
他の時間帯より起床後、数時間に多く喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0
ほとんど1日中、床に伏しているときも喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0

合計6点以上の方は、重症のニコチン依存症です

■重症ニコチン依存症の方へ・・・

06年4月より医療機関の禁煙外来で、「ニコチン置換療法」などの禁煙治療が健康保険の適用対象になりました。もう一人で黙々と頑張る禁煙の時代は終わったのです。勇気をだして、病院へ行ってみましょう。健康保険の治療対象になる人は次のとおりです。

- 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
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の人
- 直ちに禁煙を希望している人
- 禁煙治療について説明を受け文書に同意した人



上記の条件を全て満たさなくても、自由診療で禁煙治療を受けることが可能です。禁煙の保険診療を行っていない医療機関もあるので、事前に問い合わせてみましょう。

■ニコチン置換療法とは・・・

ニコチン置換療法とは、ニコチンパッチやニコチンガム、内服薬によって、持続的にニコチンを補給する治療法です。ニコチンの補給によりイライラや集中困難などのニコチン離脱症状を大幅に軽減できるだけでなく、体重増加も抑えることができます。

ニコチンパッチ

1日1回、8週間にわたって皮膚に貼り、禁煙欲求の程度に合わせてニコチン量を増減します。周囲に気づかれずに禁煙をしたい方におすすめです。

ニコチンガム

タバコを吸いたいと思った時、1回1個をゆっくりと間をおきながら、30分～60分かけて噛みます。日によって喫煙本数の違う方や、口寂しさが気になる方におすすめです。

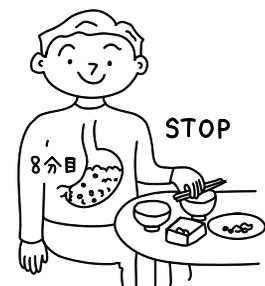
内服薬

ニコチンを含んでいませんが、脳内でニコチンが作用する受容体に働き、ニコチン離脱症状をやわらげます。1日2回(飲み始めは1日1回)服用し、8日目に禁煙を開始します。通常12週間服用します。必ず医師の処方が必要です。

■禁煙を続けるために・・・

吸いたくなる行動パターンの変更

- ・ 食べ過ぎない
- ・ アルコール、コーヒーをひかえる
- ・ 食後早めに席を立つ
- ・ 夜更かししない・朝の行動順序を変える



吸いたくなる環境を改善

- ・ ライターや灰皿を処分する
- ・ 喫煙者に近づかない
- ・ 禁煙の施設(図書館など)を利用する
- ・ タバコを買える場所に近づかない
- ・ タバコの煙に近づかない



喫煙の代わりをみつける

- ・ ガムを噛む・シャワーをあびる
- ・ 深呼吸してみる・歯を磨く
- ・ 散歩など軽く体を動かす



「一本だけなら」の誘惑に負けそうな時には、なぜやめようと思ったのか初心を思い出してみましょう。