

禁煙外来 について

「禁煙をしよう！」と決心しても、吸いたくなる気持ちになることがあります。そんな時は以下のような対処法を試してみましょう。

吸いたくなる場面

- ・朝一番のタバコ
- ・食後
- ・喫茶店で
- ・一仕事終わった後
- ・散歩しながら
- ・TVを観ながら
- ・手持ち無沙汰な時
- ・寝る前



対処法

- ・顔を洗う ・歯磨きをする
- ・深呼吸をする ・冷たいお茶を飲む
- ・氷を食べる ・飴、ガムを食べる
- ・炭酸水を飲む ・身体を動かす
- ・計算する ・ゲームをする
- ・タバコの害について調べる
- ・仕事に没頭する ・家事をする
- ・買い物に行く ...など

色々試したけど自力で禁煙するのは難しい…
そう思っていないですか？



禁煙外来では…



比較的**楽**に

禁煙補助薬で禁断症状が抑えられるため
楽に無理なく禁煙できます。

より**確実**に

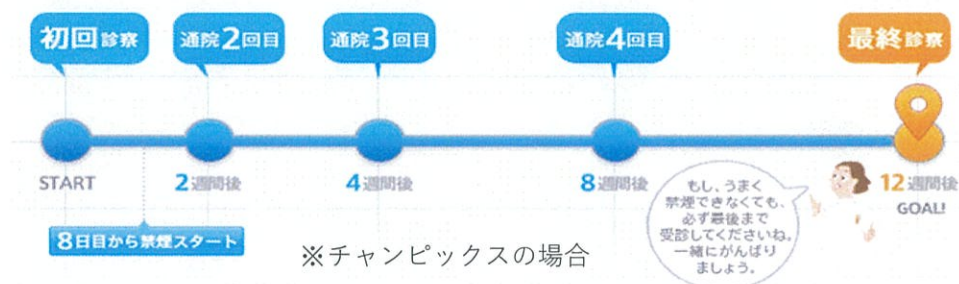
禁煙補助薬やカウンセリングにより
禁煙成功率が2～3倍アップします。

あまり**お金**をかけずに

健康保険で自己負担3割の場合、治療期間の8～12週間で
約13,000～20,000円程度。1日1箱吸う場合同期間のタバコ代は
24,000～36,000円程度と、タバコ代の約1/2で治療ができます。

禁煙外来では、医師が喫煙歴をきちんと把握したうえで、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守っていきます。禁煙中の症状（離脱症状）が起こっても、診察で相談できるのでうまく続けていくことができます。

治療スケジュール



以下の4点を満たしていることで、**健康保険等を利用して禁煙治療を受けられます。**

- 1.ニコチン依存症を判定するテストで5点以上
- 2.1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上
(35歳未満の場合この要件はなし)
- 3.直ちに禁煙を始めたいと思っている
- 4.禁煙治療を受けることを文書で同意している

ニコチン依存症判定(TDS)テストって？

心理的依存も含めたニコチン依存症の程度を目安を知ることができます。

- Q1: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？
- Q2: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？
- Q3: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がありましたか？
- Q4:禁煙したり本数を減らしたときに、次の症状はありましたか？
イライラ 神経質 落ち着かない 集中しにくい 憂鬱 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
- Q5:上記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？
- Q6:重い病気にかかった時に、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか？
- Q7:タバコのために自分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？
- Q8:タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか？
- Q9: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？
- Q10:タバコが吸えないようなしごとや付き合いを避けることが何度かありましたか？



当院外来でも禁煙治療を受けることができます。ぜひご相談ください。

みなとみらいメディカルスクエア 外来受付 045-228-2001