



さあ！スタート

今すぐ禁煙を  
考えている

# 今すぐ禁煙！あなたはどの方法？

さあ、どの方法で禁煙にチャレンジしてみますか？

自分自身で禁煙方法を選択してみてください！自分で決めると“やる気”がUPしますよ

いいえ

禁煙を考えたら  
いつでもご相談  
ください。

おわり

はい

何事も「やる！」と  
決めたら誘惑に負け  
ない強い意志がある

はい

ニコチン依存度スクリーニングテスト

5点以上

薬剤（貼り薬・ガム・内服薬）  
を使用した  
禁煙治療に興味がある



お薬を使うと楽に禁煙することが  
できます。生活パターンに合わせ  
て市販薬または禁煙外来で、禁煙  
にチャレンジしてみませんか！

はい

病院（禁煙外来）へ3ヵ月間  
（計5回）通院ができる

いいえ

いいえ

いいえ

はい

お金をかけずに、まずは自力で禁煙したい

5点未満

自力で禁煙タイプ

約1週間の離脱症状を覚悟して！

市販薬で禁煙タイプ

市販薬の説明は必ずうけましょう！

禁煙外来で禁煙タイプ

必ず5回、受診をしてね！

| ニコチン依存症スクリーニングテスト  | はい | いいえ |
|--|----|-----|
| 1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコをすってしまうことがありましたか  |    |     |
| 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  |    |     |
| 3. 禁煙や本数を減らしたときにタバコがほしくてたまらなくなることがありましたか   |    |     |
| 4. 禁煙や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<br>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、手の震え、食欲または体重増加 |    |     |
| 5. 上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   |    |     |
| 6. 重い病気にかかって、タバコはよくないものと分っているのに吸うことがありましたか   |    |     |
| 7. タバコのために健康問題が起きていると分っていても吸うことがありましたか   |    |     |
| 8. タバコのために精神的問題が起きていると分っていても吸うことがありましたか  |    |     |
| 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  |    |     |
| 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何度ありましたか  |    |     |
| 合計   |    |     |

# 自力禁煙の方法

自力禁煙は無料！  
いつからでも始められます

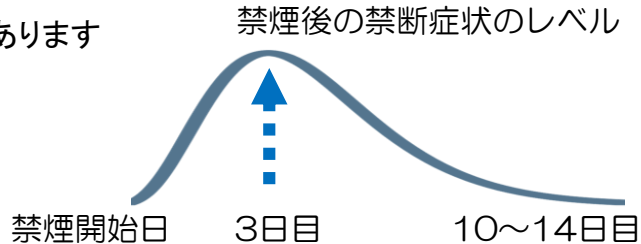


成功のためのポイントを知ると自己流よりも楽に禁煙できます

## ポイント① 禁断症状のピークを知る

禁煙後は離脱症状が出るのがよくあります

- タバコを吸いたい
- イライラ・ソワソワ
- 物足りなさ・口寂しさ
- 眠気や頭痛
- だるさ など



このような症状は概ね3~7日がピークです。ゆっくりと離脱症状は軽減していきます。この期間を1本も吸わずに乗り切ることができるかが重要ですが、3~7日間経てば離脱症状は軽くなること、その期間はこれまでのような生活ができなくても構わないと気楽に考えることです。

## ポイント② 成功しやすい方法を実践し、うまくいかないことを行わない

### 成功しやすい方法

- 1) 禁煙開始の日を決め一気に開始
- 2) 一定の離脱症状は覚悟する
- 3) 吸いやすい「行動」をしない
  - タバコを吸っていた場所に行くこと
  - コーヒーや飲酒、など
- 4) 喫煙のきっかけとなる「環境」を改善する
  - タバコやライター等を捨てる(見ない)
  - 買っていた場所に行かない(買わない)
  - 喫煙者に近づかない(もらわない)
- 5) 吸いたくなったら「代わりのこと」をする
  - 水やお茶を飲む ● 深呼吸をする
  - 運動や体操をする
  - 食後の欲求にはすぐに歯みがき (喫煙欲求時の甘いものはNGです)



以下の方法はうまくいきません  
今回はやめておきましょう

- 「軽いタバコ」にかえる
- 「徐々に本数を減らす」
- 「新型(加熱式)タバコ」にかえる
- うまく行き始めたときの油断「1本位なら」  
※わずか1本の喫煙で8割の人が再発します



### 【禁煙挑戦時の心構え】

- 1) 健康が一番と割り切りましょう
- 2) イライラしていても  
吸いたいままでも構いません  
(そのうち自然に改善していきます)
- 3) 時々わいてくる「吸いたい気分」に  
あなたが従う必要はありません

## ポイント③ 3~7日間が難しい・すぐ再発するなど自力禁煙が難しい方、より楽に禁煙したい方は、すぐ禁煙外来を受診しましょう

- 外来での禁煙治療には保険が適応されます:3カ月間で2万円弱(3割負担の場合)
- 禁煙外来の成功率は6~7割、自力禁煙よりずっと高い成功率です  
※途中で受診をやめると成功率は下がり、最後まで受診されると成功率が上がります
- 禁煙補助薬を使うので、禁断症状が軽く楽にやめられます

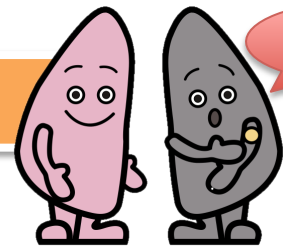
禁煙外来の検索はこちらから(QRコードもご利用ください)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

(ピンク☆印は日本禁煙学会 禁煙専門・認定指導者が在籍する施設です)



# 市販薬 貼り薬の禁煙方法



**自力禁煙にくらべて、約 1.7 倍の禁煙成功率！**

市販薬の貼り薬（ニコチンパッチ）は肌に貼るタイプの禁煙補助薬です。貼り薬に含まれたニコチンが毛細血管から吸収され、禁断症状を和らげてくれます。貼り薬を使った禁煙メリットは、禁煙をはじめようとしたときに、多くの薬局・薬店で簡単に購入でき、1日1回貼りかえるだけで、自力禁煙よりも**ニコチンの離脱症状が楽**なことです。

**市販薬の禁煙「貼り薬」は、起床時に貼り、就寝時には剥がしましょう！**

## 成功しやすい市販薬（貼り薬）の使用方法

- ① 期日を決めて**一気に禁煙**を実行しましょう
- ② 市販薬の**使用方法**は、必ず守りましょう
- ③ 吸いやすい「**行動**」を把握しましょう
- ④ 喫煙のきっかけとなる「**環境**」を改善しましょう

市販薬で成功するためには、**使用方法を必ず守りましょう！**  
 購入時は、必ず**薬剤師の指導を受けましょう！**  
 また、うまく禁煙できても、基本スケジュールの期間は、貼り薬を使用しましょう！

## 禁煙貼り薬の市販薬（2種類）

### ニコチネルパッチ



<種類>

- ・ ニコチネルパッチ20（20cm<sup>2</sup>）  
 7枚入り 2,800円  
 14枚入り 5,400円
- ・ ニコチネルパッチ10（10cm<sup>2</sup>）  
 7枚入り 2,500円  
 14枚入り 4,800円

<使用方法>

- ・ 最初の6週間はニコチネルパッチ20を1日1回、1枚を起床時に貼り、就寝時にはがします。
- ・ 次の2週間はニコチネルパッチ10を、ニコチネルパッチ20と同じように使用します。
- ・ なお、ニコチネルパッチ20を6週間使用したあと、イライラなどの症状がなくなり、禁煙を続けられる自信が十分にある場合は、ニコチネルパッチ10は使用しなくてもかまいません。

### シガノンCQ



<種類>

- ・ シガノンCQ1（34mm×44mm）  
 7枚入り 2,800円  
 14枚入り 5,400円
- ・ シガノンCQ2（34mm×44mm）  
 7枚入り 2,500円

<使用方法>

- ・ 最初の6週間はシガノンCQ1を1日1回、1枚を起床時に貼り、就寝時にはがします。
- ・ 次の2週間はシガノンCQ2を、シガノンCQ1と同じように使用します。
- ・ なお、シガノンCQ1を6週間使用したあと、イライラなどの症状がなくなり、禁煙を続けられる自信が十分にある場合は、シガノンCQ2は使用しなくてもかまいません。

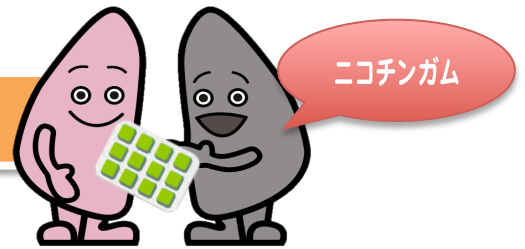
価格はメーカー希望小売価格（税別）です

**★市販薬の貼り薬を使った禁煙プランの金額（目安）**  
**通常プラン（8週間） 約21,000円**

禁煙外来で、貼り薬の治療をした場合、  
**約13,000円**  
 （3割負担：5回診察）



# 市販薬 ガムの禁煙方法



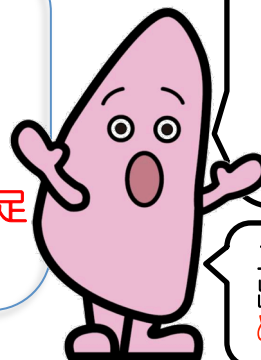
自力禁煙にくらべて、約 1.4 倍の禁煙成功率！

ニコチンガムは、噛むタイプの禁煙補助薬です。ガム 1 個にニコチン 2mg が含まれ、これを噛むことで放出されたニコチンが口の粘膜から血中に吸収され、禁断症状を和らげます。ガムを使った禁煙メリットは、禁煙をはじめようとしたときに、多くの薬局・薬店で簡単に購入できます。即効性があるので、タバコを吸いたくなくなったとき、すぐに喫煙の欲求を抑えられるのが大きな特徴です。

禁煙ガム使用時の注意点は、正しい噛み方をしないと効果が現れにくいことです！

## 成功しやすい市販薬（ガム）の使用方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙をしましょう
- ② 使用法は、必ず守りましょう
- ③ 吸いやすい「行動」を把握しましょう
- ④ 吸いたくてたまらないのは「使用個数不足のサイン」です。個数を増やしましょう。



ニコチンガムは「お口の中の貼り薬」ガムだと思って噛み過ぎは厳禁です！ゆっくり5回噛んで、頬と歯茎の間に貼っておくのが上手な使い方です！

ニコチンガムを噛んでいて、出てくる余分な唾液は、こまめに吐き出しましょう！

## 市販の禁煙ガムの種類・金額

市販薬のガムは2種類！



ニコレット



ニコチネルガム

※使用方法は同じです。

### <ガムの使用個数>

※1日最大使用個数24個

| 禁煙前の<br>1日の喫煙本数 | 1日のガム使用個数 |      |      |      |      |
|-----------------|-----------|------|------|------|------|
|                 | 4週        | 6週   | 8週   | 10週  | 12週  |
| 20本以下           | 4~6個      | 1~3個 | 0~1個 | ゴール  |      |
| 21~30本          | 6~9個      | 3~6個 | 1~3個 | 0~1個 | ゴール  |
| 31本以上           | 9~12個     | 6~9個 | 3~6個 | 1~3個 | 0~1個 |

### <1日20本喫煙の場合> 基本プラン (目安)

- ・禁煙開始4週間(28日) 1日6個使用=合計ガム個数168個
- ・その後2週間(14日) 1日3個使用=合計ガム個数42個
- ・その後2週間(14日) 1日1個使用=合計ガム個数14個

1日31本以上の喫煙者の場合、基本プランでは、約43,000円必要！

計224個必要



基本プランで使用した場合

合計：約17,000円



くまもと禁煙推進フォーラム作成

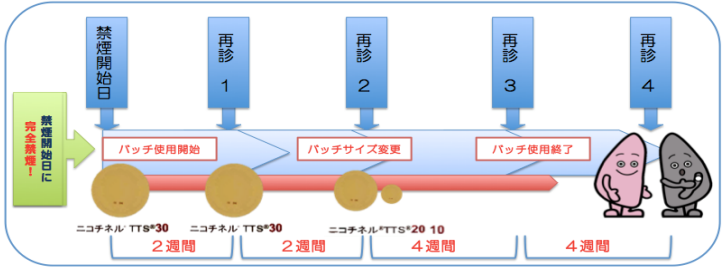
# 禁煙外来について

喫煙習慣は、「ニコチン依存症」という病気と考えられています。そのため、一定の条件を満たせば、だれでも健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

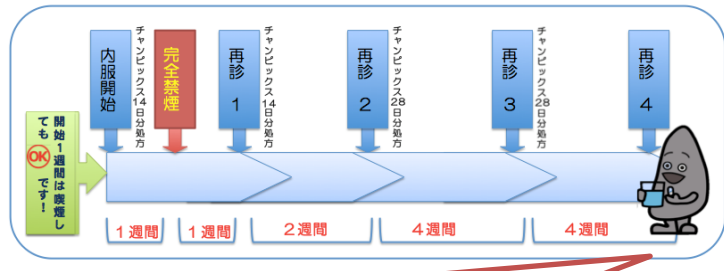
## ① 禁煙外来にかかる期間

健康保険を使った禁煙治療では、12週間（約3ヵ月）で5回の治療を行います。治療スケジュールは以下の通りです。

### ★貼り薬（ニコチネル TTS）



### ★飲み薬（チャンピックス）



基本スケジュールの薬剤処方期間は12週間です。12週以降は、医師と相談し24週まで自費で内服することができます。

## ② 禁煙外来の金額

|           | 3割負担     | 1割負担    | 自費（全額負担） |
|-----------|----------|---------|----------|
| ニコチネル TTS | 約13,000円 | 約4,300円 | 約43,000円 |
| チャンピックス   | 約19,000円 | 約6,300円 | 約63,000円 |

- 金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。

## ③ 保険診療の条件

初回の診察で、次の4つの条件を確認します。これらの条件にすべてあてはまれば、健康保険を使って禁煙治療が受けられます。

1. **ただちに禁煙**しようと考えている
2. ニコチン依存症のスクリーニングテストが**5点以上**
3. ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が**200以上**  
※35歳未満の方は上記3ブリンクマン指数の要件は不要です
4. 禁煙治療を受けることを**文書により同意**していること

**プラス** ※過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来を受診していないことも条件です！

### <ニコチン依存症スクリーニングテスト>

| 設問内容  | はい<br>1点 | いいえ<br>0点 |
|---|----------|-----------|
| 問1 自分が吸うつもりより、ずっと多くタバコをす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、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか？   |          |           |
| 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？<br>・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・嘔気・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でうかがった症状を消すために、またタバコを始めることがありましたか？   |          |           |
| 問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっていても、吸うことがありましたか？   |          |           |
| 問7 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ても、吸うことがありましたか？  |          |           |
| 問8 タバコのために自分に精神問題（注）が起きているとわかっていても、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付き合いを避けることが何度ありましたか？  |          |           |
| 合計  | 点        |           |

（注）禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、禁煙することで神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

### <ブリンクマン指数>

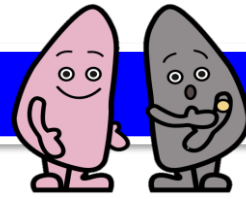
1日の喫煙本数 × 喫煙年数 =

200以上で保険適応  
（※35歳以上の場合）

5点以上で保険適応



# 貼り薬を使った禁煙

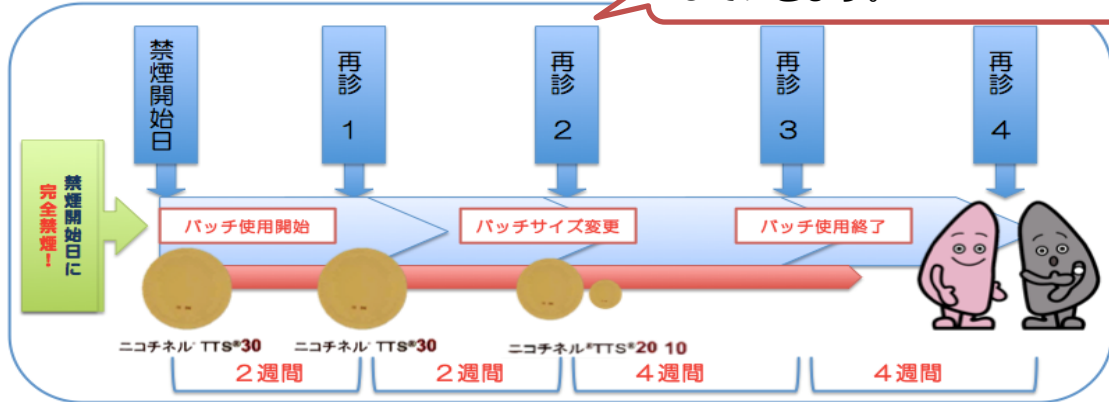


貼り薬

貼り薬（ニコチネル TTS）は肌に貼るタイプの禁煙補助薬です。貼り薬に含まれたニコチンが毛細血管から吸収され、禁断症状を和らげてくれます。

## ★貼り薬（ニコチネル TTS）のスケジュール

徐々に、貼り薬のサイズを小さくしていきます。



## 貼り薬の禁煙メリット

- ① 貼るだけで使い方が簡単
- ② 1日中効果が継続
- ③ 食欲を抑制する作用があり、禁煙後の体重増加の軽減が期待できる。
- ④ 健康保険が適応される
- ⑤ 人に気づかれにくい

## 貼り薬の短所

- ① 突然タバコを吸いたくなったときに対処できない
- ② 汗かきの人、スポーツをする人は使いにくい

接客などの職種や、歯・あごの問題でガムを噛めない人でも使用できます！

## 成功しやすい貼り薬（ニコチネル TTS）の使用方法

- ① 期日を決めて**一気に禁煙**を実行しましょう
- ② 必ず5回、**外来を受診**しましょう
- ③ 吸いやすい**「行動」**を把握しましょう
- ④ 喫煙のきっかけとなる**「環境」**を改善しましょう
- ⑤ 吸いたくなったら**代わりの行動**をとりましょう

「禁煙を始める！」と決めたら、一気に実行するのが一番**「楽」**ですよ！



## ニコチネル TTS を使用した保険での禁煙外来金額

|           | 3割負担     | 1割負担    | 自費（全額負担） |
|-----------|----------|---------|----------|
| ニコチネル TTS | 約13,000円 | 約4,300円 | 約43,000円 |

- ・ 金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- ・ 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。

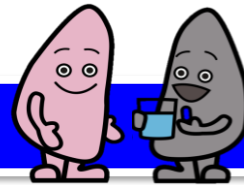




## 禁煙外来



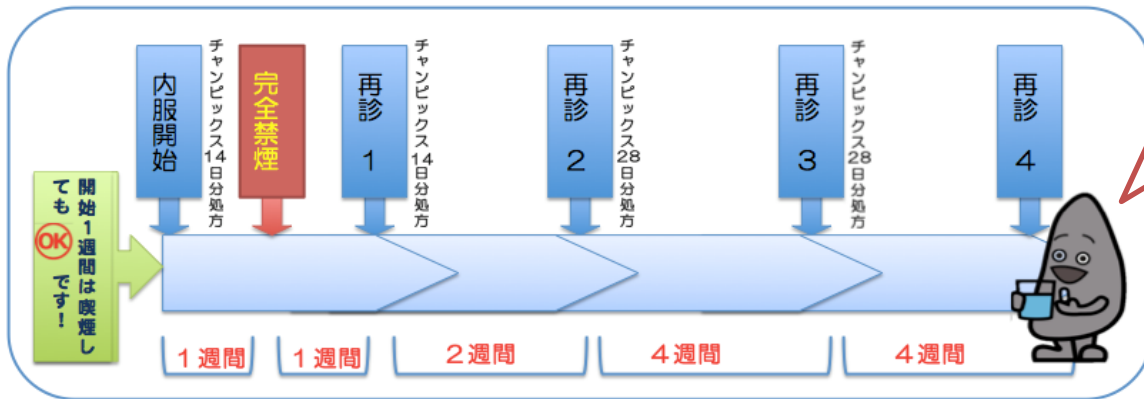
# 内服薬を使った禁煙



飲み薬

我が国ではじめて処方薬として認められた飲み薬タイプの禁煙補助薬がバレニクリン（商品名：チャンピックス）です。従来の禁煙補助薬との大きな違いはニコチンをいっさい含まず、ニコチン依存にかかわる脳内のしくみに作用して禁断症状をやわらげます。さらに、うっかり再喫煙してしまっても「おいしい」と感じにくくする作用（拮抗作用）が働きます。

### ★飲み薬（チャンピックス）のスケジュール



基本スケジュールの薬剤処方期間は12週間です。12週以降は、医師と相談し24週まで自費で内服することができます。

## 内服薬の禁煙メリット

- ① 飲み薬で使い方が簡単
- ② ニコチンを含まない
- ③ 禁煙後の禁断症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制する。
- ④ 循環器疾患のある人でも使いやすい
- ⑤ 健康保険が適応される
- ⑥ 肌の弱い人にも使用できる

## 内服薬の短所

- ① 突然タバコを吸いたくなくなったときに対処できない
- ② 医師の処方箋が必要
- ③ 服用中は車の運転を控えなければならない

チャンピックスは、健康保険による禁煙治療の処方箋として使用されます。0.5mg錠と1mg錠があります。禁煙開始の1週間前から0.5mg錠を飲み始め、徐々に服用量を増やして行きます。その後の11週間は1mg錠を1日2回服用し、12週間で服用を終了します。



★はじめての処方ときは、2週間分の薬剤をセットした「スターター用パック」（写真）が用意されており、誰でも簡単に使用することができます。

### ★うつ病や精神疾患で専門病院を受診中の方へ★

チャンピックスと「抑うつ気分」の因果関係はわかっていませんが、気分の落ち込みや不安、焦り、興奮、思考の変化などが現れることがあります。禁煙治療をはじめるときは、主治医へ必ず伝えてください。また、内服中に上記症状が出現したときは、すぐに内服を中止し医師へご連絡ください。

### チャンピックスを使用した保険での禁煙外来金額

|         | 3割負担     | 1割負担    | 自費（全額負担） |
|---------|----------|---------|----------|
| チャンピックス | 約19,000円 | 約6,300円 | 約63,000円 |

- ・ 金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- ・ 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。



くまもと禁煙推進フォーラム作成