

たばこでイライラ（ストレス）解消ってホント？ ニコチン依存症

その「イライラ(ストレス)」はニコチン切れによる症状です。

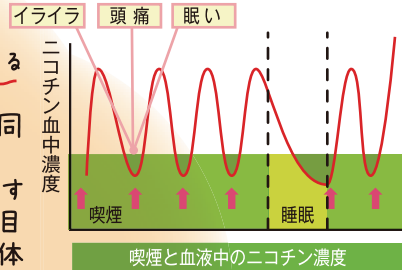
たばこに含まれているニコチンは麻薬と同様の依存性薬物です。

たばこ(ニコチン)が切れると「イライラする」「落ち着かない」「からだがだるい」「目が覚めない」などいろいろな不快な身体症状を引き起こします。

喫煙者がタバコを吸ってほっとするという状況とは、ニコチン切れの身体にニコチンが入ることによる充足感なのです。

「ストレス解消」と思っているのは、じつはタバコによって作られたストレスを次のタバコによって解消しているだけ。だから、禁煙することでイライラから解放されるのです。

子育てや仕事、対人関係等のストレスはタバコでは解決しません。



こんなにある 禁煙のメリット

イライラ(たばこストレス)からの解放

顔が若返る、歯ぐきや唇の色が鮮やかに
美肌・肌ツヤが戻る

健康に良い! 体力が戻る
息切れがしない

味覚・臭覚が改善する
ご飯がおいしく食べられる

がんをはじめとする様々な
病気のリスクが低下する

家が汚れない・臭い
カーテンの汚れ・
窓のくすみの改善

火災の心配が減る

出費(たばこ代)が減る

よく眠れる

お子さんの身体、知能など
様々な成長・発達への
悪影響を除ける

禁煙治療

禁煙治療には健康保険が使えます。(一定の条件に該当する必要があります。)
タバコがやめられないのは、「病気」にかかっているから、という考えのもと、2006年4月から医療機関で保険による治療が受けられるようになりました。なかなか禁煙できないのは、タバコの中に含まれているニコチンに、アルコールやシンナーのような依存性があるためなのです。
喫煙本数が多い人、禁煙する自信が無い人、過去に禁煙して禁断症状が強かった人などは、医師の指導を受けながら禁煙に取り組んでみましょう。

Q&A 1. どんな治療をするの?

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
初回診察	①診察
再診1(2週間後)	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診2(4週間後)	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診3(8週間後)	④禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)
再診4(12週間後)	



8週間・12週間の
たばこ代より安い!

2. 費用はいくらかかるの?

8週間 12週間

		ニコチンパッチの場合 *5		バレニクリンの場合 *5	
		費用	自己負担額 (3割負担として)	費用	自己負担額 (3割負担として)
診療所	初診料+再診料 *1	7,540円		7,540円	
	ニコチン依存症管理料	9,620円	5,760円	9,620円	5,960円
	院外処方せん料 *2	2,040円		2,720円	
保険薬局	調剤料 *3	2,830円		6,120円	
	禁煙補助薬 *4	20,730円	7,070円	37,660円	13,130円
合計		42,760円	12,830円	63,660円	19,090円

*1 禁煙のみを目的に、診療所又は許可病床数が200床未満の病院で治療をうけると仮定。再診料には外来管理加算を含むと仮定。(注)他の疾患にあわせて禁煙治療を受ける場合、初診料および再診料については重複して支払う必要はありません。

*2 院外処方で、禁煙補助薬のみ処方されると仮定。

*3 処方せん受付回数が月4000回超かつ特定の保険医療機関からの集中度が70%超以外の保険薬局で調剤を受けると仮定。調剤基本料・調剤料のほか、薬剤服用経路管理指導料、薬剤情報提供料を含むと仮定。

*4 禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用すると仮定(ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間)。

*5 上記費用は2012年4月に改定された診療/調剤報酬点数に基づいて算出。

・禁煙治療のための標準手順書 第5版(日本循環器学会 日本肺癌学会 日本呼吸器学会)より抜粋

禁煙治療が受けられる医療機関はホームページに掲載しております。

千葉県健康づくり支援課 <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/tabako/tindex.html>

ちば医療なび <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/> (検索キーワードにて「禁煙」を検索する)