

# 禁 煙 外 来

（禁煙外来の初回は「完全予約制」となっております。  
受付又は電話でご予約のうえご来院下さい。）

喫煙は 肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺気腫の原因の一つ  
である「ニコチン依存症」という病気なのです。  
当クリニックでは禁煙治療を行っています。



## 健康保険の適用

健康保険で禁煙治療を受けるには・・・

禁煙治療が受けられる医療機関で受診し、次の要件を全て満たす必要があります。

- ① ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ② 「1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数」が200以上
- ③ 1ヶ月以内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に文書で同意している  
（問診票に、日付や自分の氏名を書きます。）

禁煙したいと思っているほとんどの方が、保険適用の対象と考えられますので、お気軽  
にご相談下さい。

但し、過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある場合、前回の初回治療診察日から  
1年経過しないうちは、健康保険で禁煙治療は受けられず、自由診療になります。

## 実際の費用

健康保険適用の場合、処方される薬にもよりますが、約3ヶ月で以下の金額となります。

3割負担の方	約 13,000 円～22,000 円
1割負担の方	約 4,500 円～ 7,500 円

\*他の違う疾病で同時受診した場合や、スケジュールよりも多く受診した場合、検査等  
をした場合などは、その金額が加算されます。



## 禁煙の薬

禁煙の薬には「飲む」「貼る」「かむ」の3種類があります。  
初回診察時に、先生と相談して薬を決めます。  
岡野クリニックでは、「飲む」または「貼る」の治療を主に選択しています。

### ＜飲む：チャンピックス＞

チャンピックスはニコチンを含まない飲み薬です。通常 12 週間、内服を継続します。  
イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。

#### ー長 所ー

- ・一定の要件を満たすと健康保険が適用される。
- ・飲むだけなので簡単。
- ・ニコチンを含まない。
- ・肌の弱い人でも使用できる。
- ・接客などの職種や歯やアゴの問題などでガムをかめない人でも使用できる。

### ＜貼る：ニコチンパッチ＞

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。  
1 日 1 回、上腕やお腹、背中などに貼ります。標準的な使用期間は 8 週間です。

#### ー長 所ー

- ・一定の要件を満たすと健康保険が適用される。
- ・人に気づかれない。
- ・接客などの職種や、歯やアゴの問題などでガムをかめない人でも使用できる。

### ＜かむ：ニコチンガム＞

ニコチンガムはニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンが吸収されます。  
健康保険の適用はありません。（ドラッグストアなどでの購入となります）

#### ー長 所ー

- ・ニコチン補充と同時に口寂しさも紛らわせる。



### 禁煙治療のスケジュール

健康保険を使った禁煙治療のスケジュールでは、12 週間にわたり計 5 回の診察を受けます。

1 回目の診察から 2 週後・4 週後・8 週後・12 週後に再診があります。

### 初回診察時

#### 禁煙カウンセリング

- ① 喫煙状況と、禁煙関心度を簡単な質問票にて確認
- ② 喫煙状況とニコチン摂取量を呼気一酸化炭素濃度測定で評価
- ③ 禁煙開始日の決定
- ④ 禁煙に当たっての問題点の把握とアドバイス
- ⑤ 禁煙治療薬の選択と説明

再診時 禁煙開始から 2、4、8 週間後の 3 回

- ① 喫煙（禁煙）状況の確認
- ② 喫煙状況とニコチン摂取量を呼気一酸化炭素濃度測定で評価（2・3 回目）
- ③ 禁煙継続に当たっての問題点の把握とアドバイス
- ④ 禁煙治療薬の選択と説明

再診時 禁煙開始から 12 週間後（最終回）

- ① 喫煙（禁煙）状況の確認
- ② 禁煙継続に当たっての問題点の把握とアドバイス
- ③ 今後の禁煙治療薬使用についての説明

1 年後・・・

禁煙状況確認のメールまたは葉書を送らせて頂きます。

禁煙が続いていたらもちろんのこと、失敗してしまってもご返信下さい。

ちなみに 1 年禁煙を続けると・・・

1 日 1 箱喫煙していた方 約 15 万円 貯金できます！

あなたは何に使いますか？今から計画を立てましょう！

