

禁煙のすすめ



禁煙に関するQ&A

Q1. 禁煙するメリットは？

A1. 禁煙で心筋梗塞、脳卒中、がんなどによる確率が減少するため、健康寿命※がのびます。これは周囲にいる家族の健康をも守ることになり、小さなお子さんがいるなら喘息を防ぐことにつながります。

また、妊娠中の早産や低出生体重児のリスクが少なくなります。

もちろんたばこ代もかからなくなるので経済的な負担が減ります。

※病気や寝たきりにならないで、元気で活動的に生きられる寿命のこと

Q2. ニコチンガムは禁煙に役立つの？

A2. ニコチンガムは、ニコチンが頬の粘膜から吸収されていく禁煙補助薬です。

保険適応ではありませんが、薬局で手軽に購入することができます。

また噛むと数分以内に効いてきて、効果が1時間以上続きます。

ただし、のどがひりひりしたり、噛みすぎると気分が悪くなったりするので、上手に噛む必要があります。

Q3. 禁煙を試みたいのですが、禁煙治療が保険で受けられるって本当ですか？

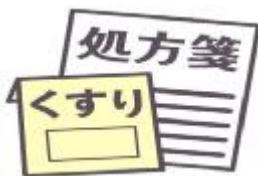
A3. 病院で検査・問診を受け、ニコチン依存症と診断されたら下記の治療方法を保険で受けることができます。

ニコチンパッチ……体の皮膚にシールを貼って、皮膚からニコチンを吸収させ、吸いたい気持ちを徐々に和らげる方法で3ヶ月程度の治療期間を要します。

ニコチンパッチでの治療における健康保険での自己負担は、3ヶ月で治療代や薬代を含め約1万2千円程度です。

バレニクリン……飲み薬のバレニクリンは、ニコチンパッチよりも禁煙成功率が高いといわれています。バレニクリンは健康保険を使って3ヶ月程度の治療期間を要します。

バレニクリンでの治療における健康保険での自己負担は、3ヶ月で治療代や薬代を含めて約2万円程度です。



Q4. どうしてもたばこを吸いたくなったらどうしたらいい?

A4. 深呼吸する、水やお茶を飲むストレッチする、シュガーレスガムを噛む、誰かに話しかけるなど、いろいろ試してみましょう。

どうしても吸いたいという気持ちは普通は数分間くらいで落ち着きます。

Q5. お酒を飲みに行くと吸いたくなるにはどうしたらいい?

A5. 禁煙が続かない最大の原因は、酒の席での”つい1本”です。理想としては、禁煙が安定するまでの3～6ヶ月間は、酒の席でもソフトドリンクやノンアルコールビール等で我慢しましょう。

また、自分が禁煙していることを話のネタにして、周囲に協力してもらうのもいいでしょう。

Q6. 以前禁煙に失敗した経験があるが、今度は大丈夫か?

A6. たいていの人が平均 2～3 回は禁煙に失敗した経験があるそうです。前に禁煙したときのことを思い出し、どんなことが原因で失敗した、どんなことが禁煙に役立ったかを考えて行動すれば、きっと成功します。一度の失敗を責めたり悔やんだりせず、前向きに何度でもチャレンジしましょう。

