

あなたはニコチン依存症？

禁煙外来の診療開始

4月より禁煙外来（健康保険適用）の診療を開始いたします。

タバコを止めたいと思いつつなかなか止められない方、あるいは一度止めてみたが長続きしない方も多いかと思えます。これは意思の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。

禁煙外来では喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行います。禁煙を考えている方をサポートするために、タバコの習慣に合わせた

せて指導を行い、ニコチンパッチや飲み薬の禁煙補助剤を処方します。

次の(1)～(4)のすべての条件を満たせば、健康保険が適用されますので、チェックしてみてください。
 (1)直ちに禁煙しようと考えている方
 (2)ニコチン依存症のスクリーニングテスト(表1)で5項目以上該当する方
 (3)プリンクマン指数(1日の喫煙本数)×(喫煙年数)が200以上である方

(4)禁煙治療を受けることを文書により同意できる方

※禁煙外来は8～12週間を目安にプログラムを組み禁煙治療を行います。プログラムどおりに受診できない場合は健康保険の適用になりません。

※健康保険を適用した場合、3割負担の方の費用は、治療全期間で薬代を含め約2万円以内です。

ご予約・お問い合わせ

ご予約、お問い合わせは内科外来にてお受けいたします。平日午後2時から4時に、内科外来までお電話ください。

西伯病院 内科 ☎66・2211

ニコチン依存症のスクリーニングテスト(表1)

- 1)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る。
- 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る。
- 3)禁煙や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る。
- 4)禁煙や本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ・神経質・落ちつかない・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)
- 5) 4)の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある。
- 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るのに吸ったことがある。
- 7)タバコが自分の健康問題を起こさせているとわかっているても、吸うことがある。
- 8)タバコが自分の精神的問題を起こさせているとわかっているても、吸うことがある。
- 9)自分はタバコに依存していると感じることがある。
- 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かある。

※5項目以上の方はニコチン依存症の可能性が高いです。

鳥取県禁煙治療費助成事業

鳥取県では、禁煙を積極的に支援するため、禁煙治療の保険適用対象外の方（プリンクマン指数が200未満の者）に対し、保険適用相当額を助成する制度があります。若い方や喫煙年数が短いために保険対象とならない方はぜひご利用ください。

【問い合わせ先】西部総合事務所 福祉保健局 ☎31-9318

西伯病院の敷地内が全面禁煙になります

近年、健康への関心が高まるにつれて喫煙の有害性と周囲の人に与える健康被害、さらには環境問題等が広く認識されるようになってきました。特に、喫煙が健康に及ぼす影響は大きく、肺がんをはじめとする多くのがん、脳卒中、心筋梗塞等の循環器疾患など様々な病気を引き起こす重大な要素であることが判っています。

西伯病院では、これまで分煙環境対策を講じてきましたが、4月1日から駐車場を含めた敷地内全面禁煙を実施することといたしました。

患者さまのみならず、ご家族さまやお見舞いの方々すべてが対象となります。これを機会に一人でも多くの方が禁煙の必要性を理解し、より健康的な生活を始めるきっかけとしていただければ幸いです。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。